KRISHNAMURTI

كريشنامورتي

لا تصدق الكذبة

فلسفة الحب في زمن الكراهية



اختيار وترجمة:
كنان قرحالي

KALEMAT



لا تصدّق الكذبة

فلسفة الحبّ في زمن الكراهية

- لا تصدّق الكذبة/ فلسفة الحبّ في زمن الكراهية
- جدو كريشنامورتي
- دار كلمات للنشر والتوزيع
- الطبعة السادسة ٢٠١٩

دولة الكويت / محافظة العاصمة

تلفون : ٠٠٩٦٥٩٩١١٩٩٣٤

تويتر : @Dar_kalemat

إنستجرام : Dar_kalemat

بريد إلكتروني :

Dar_Kalemat@hotmail.com

info@darkalemat.com

الموقع الإلكتروني :

http://www.darkalemat.com



رقم الإيداع: 2017/ 1417

الردمك: 9 - 04 - 95 - 99966 - 978

لا تصدّق الكذبة

فلسفة الحبّ في زمن الكراهية

تطوير ذات

جدو كريشنامورتي

ترجمة

كنان القرحالي



٢٠١٩




MOHAMED KHATAB



مقدمة المترجم

«العالم مجرّد انعكاس لداخلك»

نعيش حياة تعجّ بالحروب والخوف والكراهية وجهل الذات ، ونلقي باللوم على الآخر دوماً ، ونبرئ ساحتنا مما نحن فيه لأنّنا نمتلك فكرة عالية عن أنفسنا ، ولا نتسامح مع من ينقدها أو يمسّها بل نصبّ جام غضبنا عليه ، غافلين عن أنّنا بغضبنا وردّ فعلنا هذا إنما نحاول الهرب من حقيقتنا ، ولو كنّا راضين عنها لما انفجرنا حنقاً وعنفاً عندما يتناولنا أحد بالنقد ، وخلاصة القول أننا خائفون منها لأنّنا نجهل ذاتنا والإنسان عدو ما يجهل ، ولكيلا نقف مكتوفي الأيدي أمام جهلنا الموغل في القدم نهرب إلى الأمام دون أن نلقي نظرة واعية على الذات ، وكلما ابتعدنا زاد خوفنا .

إنّنا عالقون في عالم الآخرين المعقّد ، ونكتفي بمجاراتهم وتبني أفكارهم ، فلا نحاول النظر إلى أنفسنا أو إلى ما حولنا نظرة بريئة خالية من أحكام مسبقة ، ويشجعنا من حولنا على ارتداء ثوب لم يُنسج لنا ، وفي عالم الاضطراب هذا نفكّر من غير انقطاع في كلّ ما يجري حولنا ونغفل النظر في حقيقة

أنفسنا ومشاعرنا وآلية عقولنا ، وكأنّنا محض سراب لا وجود لنا ، ونستهلك عقلنا ونستنفده في شؤون الآخرين والدول والصراعات ، ولا نلتفت للصراع المعتمل في داخلنا .

وهكذا نضيّع على أنفسنا فرصة التغيير الحقيقية ، ونفرض عليها الهروب تلو الهروب ، ليزداد التناقض ويتسع الشرخ داخلنا لنهوي في أتون لهبه ونغذي عالم الكراهية الذي نحيا فيه . إن العالم امتداد لأنفسنا ، وإذا أردنا إنهاء المعاناة فيه علينا البدء بأنفسنا من خلال التعليم الحقيقي الذي ينشر الحبّ والسلام ومعرفة الذات ، وليس التعليم الذي يحرّض على النجاح المادي ، هذا النجاح المبني على جوع الآخرين وألمهم وضعفهم ، وهو ما يجعل من انفتاح العقل الشرط الأوّل للتعلّم الحقيقي .

يضم هذا الكتاب مختارات من فكر كريشنامورتي ، وقد حاولت أن أضيء على المسائل الملحة التي عالجها في محاوراته وكتبه عسى أن ننظر ملياً في أنفسنا ، ونقود أنفسنا ومجتمعاتنا نحو الخير والسلام والمحبة ونطوي صفحة الحسد والغيرة والكراهية والحروب التي أنهكتنا .

كنان القرحالي

٢٠١٨/٧/١٥



نبذة عن حياة جِدّو كريشنامورتي

ولد جِدّو كريشنامورتي في الهند عام ١٨٩٥ في بلدة مَدَنَبلّي الصغيرة جنوب الهند من أبوين براهمنيين ، توفيت والدته وهو ما يزال في العاشرة ، وأحيل والده إلى التقاعد ليعيش كريشنامورتي وسط الفقر والفاقة ، فنشأ خجولاً انطوائياً ، على أنّ والده لحظ لديه قدرةً غريبةً على الانتباه ، إذ لفته تأمل كريشنامورتي الطويل في تشكّل غيوم السماء ، محدّقاً في النباتات ، أو متربعاً يرصد سلوك النمل .

وبعد وفاة الأم انتقلت الأسرة إلى ناحية أديار القريبة من مدينة تشيناي ، وهناك لفتَ كريشنامورتي وشقيقه نيتياننداً أنظار القائمين على الجمعية الثيوصوفية ، وهي منظمة فلسفية روحية تدعو إلى الأخوة الإنسانية الشاملة ، إذ لمسوا المواهب والقدرات الروحية الكامنة في الشقيقين ، فأخذوا بتدريبهما لكي يكونا معلمَين روحيين ، وفي العام ١٩١١ قامت رئيسة الجمعية بتأسيس أخوية «النجمة في الشرق» ونصّبوا كريشنامورتي زعيماً روحياً لها وجعلوا نيتياننداً تلميذه الأوّل .

انتقل كريشنامورتي وشقيقه إلى أوروبا بعد إتمامه سنّ السادسة عشرة ، حيث أقاما في ضواحي باريس ، ثم إنكلترا ، وفي العام ١٩٢٢ سافر كريشنامورتي إلى كاليفورنيا آملاً أن يناسب مناخها صحة شقيقه المتدهورة ، على أنه فُجع بوفاته

هناك لتكون تلك نقطة تحوّل مفصلية في حياته ، وقد كتب في تلك الفاجعة :

«مات حلمٌ قديمٌ ، وبزغ حلمٌ جديدٌ . . . لقد بكيتُ ولا أريد للآخرين أن يبكوا ، فإن بكوا فأنا على معرفة بمعنى ذلك . أعرف الآن أنّنا لن نفترق أبداً ، سنعمل معاً ، إذ صرتُ وشقيقي شخصاً واحداً .»

وفي الفترة التالية ألقى كريشنامورتي عنه التعاليم الروحية التي لقّنه إياها الثيوصوفيون ، فانفصل عن الجمعية الثيوصوفية وحلّ أخوية «النجمة» رغم بلوغ عدد أعضائها الخمسين ألفاً ، ليعيش الحاضر بلحظته الراهنة ، ولتقوده الأيام الصعبة إلى اليقظة الداخلية وإعلان رغبته الدفينة :

«أرغب بتحرير الإنسان ، ليحلّق كالطير في السماء الصافية ، فرِحاً بلا وزر ، مستقلاً ومنتشياً بتلك الحرية .»

نشبت الحرب العالمية الثانية ، فأرغمته الظروف على البقاء في كاليفورنيا ، وعاش هناك بمفرده كمزارع يأكل مما يجني ، وتابع إنصاته ورصده وتأمله للعالم بصمت ؛ ليبدأ بعد ذلك بسنوات عديدة بعقد العديد من اللقاءات في أنحاء العالم المتفرقة ، وشارك في تلك الندوات والحوارات جميع شرائح المجتمع من العمال وصولاً إلى العلماء والفلاسفة ، وواصل تلك اللقاءات حتى وفاته في كاليفورنيا عام ١٩٨٦ ، وقد نُشرت آراؤه وحواراته ومقالاته ورسائله في أكثر من ستين كتاباً وتم توثيقها في مئات التسجيلات .

لا يكون الحسد بسبب الآخرين
إنما بسبب قيمة ما نملك

الغـيـرة هي واحـدة من طرق تملّك الرجل أو المرأة ، وكلمـا شـعـرنا بالغـيـرة ازداد الشـعـور بالملكيـة . يجعلنا امتـلاك شيء سعداء ، أن نقول عن شيء أنّه لنا حتى لو كان كلباً سيُشعرنا بالدفء والراحة ، فالشعور بالملكية يمنحنا الثقة واليقين والهيمنة وهذا ما نتشبث به ، وامتلاك إنسان يُشعرنا بالقوة والرضا على نحو غريب .

إنّ الحسد لا يكون بسبب الآخرين إنما بسبب قيمة ما نملك وأهمية أنفسنا ،لذا لدينا جميعاً ما نتشبث به رغم اختلاف شكله ، البعض يتشبث بزوجه والآخر بأطفاله وغيرهم بمعتقد ما لكن القصد هو نفسه ؛ ونشعر بالضياع واليأس بلا هذه الأمور التي نتشبث بها ، ونخاف من الشعور بالوحدة ، وهذا الخوف هو الغيـرة والكراهيـة والألم ولا فـرق بين الحسـد والكراهية على الإطلاق .

الغيرة ليست حباً

كيف يمكن أن تكون غيوراً إذا كنت تحبّ من تغار عليه؟ نحن لا نحبّ ، وهذا هو الجزء المؤسف من الأمر ، فأنت تستخدم زوجتك كما تستخدمك لتكون سعيداً ، وليكون لك رفيقٌ كيلا تشعر بالوحدة . قد لا تمتلك الكثير لكن لديك من تعيش معه على الأقل ، وندعو هذه الحاجة المتبادلة حبّاً!

قد يبدو هذا الكلام مروعاً لكنه ليس كذلك لأنّنا لا ننظر إليه ملياً ، نكتفي بالقول أنّه مروّع ، ونمنحه اسماً ونشيح بنظرنا عنه سريعاً وهذا ما يفعله معظم الناس .

وكما نتشبث بأحدهم قد نفقد تشبثنا به لينتهي شعورنا بالغيرة تجاهه ، لكن سرعان ما نبحث عن البديل وما إن نجده حتى نتشبث به ونغار عليه أيضاً ؛ نريد البديل إذاً وليس التحرر من الغيرة ومعظمنا على هذه الحال ، فقبل التنازل عن شيء ما نتأكد من جود البديل ، وعندما لا نكون متأكدين تماماً لا يكون هناك مكان للحسد ، فالحسد موجود عندما يكون هناك يقين بملكيتنا .

عندما نمتلك شيئاً ما تكون الملكية هي مصدر شعورنا باليقين ، وأن تمتلك يعني أن تكون حسوداً ، لأنّ الملكية تولّد الكراهية ، ونحن لا نحبّ ما نمتلكه لأنّه مضمون ، ويتجسد عدم الحبّ هذا في الغيرة ؛ لا يوجد حبّ حيث هناك تملّك ، فأن تتملك يعني أن تدمّر الحبّ .

لو كان التعليم صحيحاً
لاختلف العالم تماماً

يقول كبار السنّ أنّه عليكم أنتم الجيل القادم خلق عالم مختلف لكنهم لا يعنون ذلك على الإطلاق ، بل على العكس يشرعون بعد تفكير وعناية فائقين بـ (تعليمك) لتتوافق مع النمط القديم مع بعض التعديلات ، أي أنّ حديثهم لا يتفق وتصرفاتهم ، ويدعمهم بهذا المعلمون والأهل والحكومات والمجتمع لأنّهم يرون أنّ هذا التدريب ضروري للالتزام بالتقاليد وقبول الطموح والحسد كأسلوب طبيعي للحياة .

إنّهم غير مهمتين بأسلوب حياة جديد على الإطلاق ، ولهذا السبب لا يكون المربي نفسه متعلماً بشكل صحيح . لقد جلب الجيل الأقدم عالم الحرب هذا حيث العداء والفرقة بين الإنسان وأخيه الإنسان ، ويسير الجيل الأحدث بدأب على خطاه .

لو كان التعليم صحيحاً لاختلف العالم تماماً ، لن يكون هناك حروب ، لذا إن أدرت أن تكون متعلماً بحقّ عليك الشروع بتعليم نفسك ، وستلاحظ فيما بعد أنّ أطفالك سيتعلمون بصورة صحيحة .

صحيح أنّه لدينا من يعلمنا الرياضيات والآداب وما إلى ذلك ، لكن التعليم أعمق وأوسع من جمع المعلومات ، فهو

رعاية للعقل فلا تكون أفعالنا متمركزة حول ذاتنا ، إنّه التعلّم طوال الحياة لتحطيم جدران الأمان الزائف ، والتي ينشأ عنها الخوف بكلّ تعقيداته . لكي تكون متعلماً بحقّ عليك ألا تكون كسولاً وأن تكون حيوياً فلا تلعب رياضة ما لتهزم الآخر إنما للترويح عن نفسك ، وأن تتناول الطعام المناسب وتحافظ على لياقتك البدنية .

علينا أن نتحلى بعقل إنساني واسع متأهب وقادر على التعامل مع مشاكل الحياة فلا يحصر نفسه بانتماء قومي أو ديني . وإذا أراد الإنسان أن يكون متعلماً حقاً عليه فهم نفسه والاستمرار في التعلّم عن نفسه ، لأنّه ما إن يتوقف عن التعلّم ستصبح الحياة قبيحة وكئيبة ، ولا تعلّم صحيح دون الخير والحبّ .

النظرة العالية للذات

نضع أنفسنا في ارتفاع معيّن ثم نسقط منه! نخجل من هذا السقوط وعليه النظرة العالية للذات هي سبب عارنا وسبب سقوطنا .

علينا فهم احترام الذات وبناء النظرة الصحيحة عن أنفسنا لكننا نهمل ارتفاع المستوى الذي وضعنا أنفسنا فيه ونلتفت للسقوط المدوي . ببساطة : إذا لم تضع نفسك على قاعدة عالية لن تسقط منها .



زوال عار الماضي

لماذا أنشأ الإنسان قاعدة مرتفعة وأطلق عليها تسميات كبيرة مثل احترام الذات والكرامة الإنسانية والمثل الأعلى وما إلى ذلك؟ إذا فهمت ذلك سيزول عار الماضي وستكون كما أنت على حقيقتك بلا تلك القاعدة، حيث لن تنظر بعد الآن إلى أسفل أو أعلى من هذا الارتفاع الذي وضعت نفسك عليه، وستكون أنت بلا رتوش وبلا أقنعة ولن تتجنب الحقيقة بعد الآن.

ليس عليك أن تخبرني أو تخبر الآخرين بحقيقتك لكن كن على دراية بنفسك مهما كانت سواء أكانت مرضية لك أم لا، وعش معها بلا رفض أو تبرير أو مقاومة ولا تضع تسميات لها لأنّ كلّ صفة تطلقها عليها هي إما إدانة أو تحديد لهويتها. عش معها بلا خوف لأنّ الخوف يمنع تبادل الأفكار والمشاعر.

امتهن مهنة تحبّها

يحتاج المرء للمساعدة عندما يكون صغيراً ، ومن المهم مساعدته لإيقاظ ذكائه ليجد المهنة الأقرب إلى شخصيته بصورة طبيعية ، وإذا وجدها وكان اختياره صائباً سيحبّها طيلة حياته ولن يدخل في متاهات الطموح والمنافسة والصراع والقتال مع الآخرين من أجل منصب أو مكانة .

وعندها قد يكون قادراً على خلق عالم جديد ، وستختفي عندها جميع الأشياء القبيحة للجيل القديم مثل أذاهم وحروبهم وأفكارهم القائمة على التفرقة ومعتقداتهم المتنافرة وحكوماتهم الفاسدة ؛ وفي مكان من هذا النوع تكون مسؤولية المعلم ومسؤولية الشخص كبيرة جداً لأنّه قادر على إنشاء عالم وثقافة وطريقة جديدة للحياة .

اعمل بستانياً إذا كنت تحبّ الزهور

يحارب كلّ إنسان في العالم أحداً ما ، وتجد إنساناً أقل شأناً من الآخر ، ولا وجود للحبّ والاحترام والفكر ، فكلّ فرد يريد أن يصبح ذا شأن ؛ يريد عضو البرلمان أن يصبح رئيسه والوزير أن يصبح رئيس وزراء وهكذا دواليك .

هناك قتال مستمر ومجتمعنا مبني على الكفاح المستمر للإنسان ضد أخيه الإنسان ، ويدعون هذا الكفاح طموحاً . يقولون لك : يجب أن تكون طموحاً وذا شأن ، أو عليك أن تتزوجي رجلاً غنياً ، أو يجب أن تراعي اختيار أصدقائك . أي أنّ الجيل الأكبر سناً يحاول أن يجعلك مثله رغم ما يعتريهم من هلع وما تعج به قلوبهم من قبح ، والمفارقة أنّك تريد أن تصبح مثلهم لأنّك مفتون بالمظاهر من حولك ، فأنت تشاهد بانفعال كيف ينحني الجميع عندما يدخل الحاكم مجلساً ما .

لذا من المهم جداً إيجاد المهنة المناسبة ، وأقصد بالمهنة أمراً تحبّ فعله ، ويجب أن يكون هذا أمراً طبيعياً ، فبعد كلّ شيء هذه هي الوظيفة الحقيقة للمدرسة ، أي مساعدتك على تكوين شخصيتك بصورة مستقلة بحيث لا تكون طموحاً وتعرف كيفية إيجاد المهنة الأنسب لك ، لكنها تشجع الطموحين والإنسان الطموح لن يجد مهنته الصحيحة أبداً .

إنّ العمـل فـي مهنة تناسب شخصيتك بصورة مثالية لا يـمـت للطمـوح بصلة ، فـأنـت تفـعل ما يمليـه عليـه تفكيـرك وحـبّك لعـملك فـلا تكتـرث بما يفـعله الآخـرون ولا تخف من المقارنة .

لا تقارن نفسك بأحد

نقارن أنفسنا مع شخص آخر على الدوام ، فإذا كنتُ غبياً أريد أن أكون أذكى ، وإذا كنت سطحياً أريد أن أكون أعمق ، وإذا كنت جاهلاً أريد أن أكون مطلعاً . أقارن نفسي على الدوام وأقيس نفسي بالآخرين وممتلكاتهم مثلاً سيارة أو طعام أو منزل أو طريقة تفكير أفضل ، وهذا ما يؤدي إلى صراع داخلي عميق .

عندما تقارن بين صورتين أو بين مقطوعتين موسيقيتين أو بين مشهدين لغروب الشمس أو عندما تقارن شجرة بأخرى فأنت لا تفهم أياً منها ، لأنّ فهم أي صورة أو مقطوعة أو مشهد لا يحتاج مقارنة أبداً ، أي أنّ العيش بلا مقارنة أمر ممكن .

لا داعي للنظر إلى نفسك من خلال المقارنة مع شخص أو بطل أو قدوة ما ، لأنّك تضيّع على نفسك رؤية حقيقتها عندما تقارن وتقيس وتكافح لأن تكون شبيهاً بآخرين .

رغم بساطة هذه الفكرة إلا أنّ الكثيرين لا يلاحظونها ، ويتساءل الجميع عمّا إذا كان من الممكن العيش في هذا العالم بلا مقارنة ؛ لا داعي للإجابة بالنفي لأنّك لم تجرّب الأمر ، لكن إشراطك[1] كلّه قائم على المقارنة ، ففي الصف المدرسي

---

(١) الإشراط : أحد المصطلحات الهامة في علم النفس وفلسفة السلوك ، وهو يصف عملية استجابة أو ردّ فعل الإنسان على مثير ما وارتباط سلوكه بهذا المثير . (المترجم)

يُقارن التلميذ بتلميذ آخر ، ويقول المعلم له : «لست ذكياً مثل زميلك» ، لكن المعلم يدمّر التلميذ بمقارنته تلك وتستمر هذه العملية طوال الحياة .

لا وضوح في المقارنة

نعتقد أنّ المقارنة ضرورية للتقدّم وللفهم وللتنمية الفكرية ، لكني لا أعتقد أنّها كذلك . عندما تقارن صورة بأخرى فأنت لا تنظر إلى أي منهما ؛ يمكنك النظر إلى صورة واحدة عندما لا تكون هناك مقارنة .

وبنفس الطريقة ألا يمكن العيش دون مقارنة مع الآخر من الناحية النفسية؟ لا تقارن مع أحد أبداً حتى لو كان مثالك الأعلى أو بطلك الأسمى ، لأنّ العقل الذي لا يقارن مطلقاً يصبح فعالاً وحيّاً بصورة استثنائية ، فهو ينظر إلى الأمور كما هي عليه لا أكثر ولا أقل .

النجاح والفشل

لن نستطيع التخلّص من الخوف ما دام هدفنا متمثلاً في النجاح ، فالرغبة في النجاح تنتج الخوف من الفشل ، ولهذا السبب لا ينبغي تعليم الشباب تقديس النجاح .

يسعى معظم الناس إلى تحقيق النجاح بشكل أو بآخر سواء في ملعب التنس أو في عالم الأعمال أو في السياسة ، ونريد جميعاً أن نكون في القمة ، وتخلق هذه الرغبة صراعاً مستمراً داخل أنفسنا ومع جيراننا وتؤدي إلى المنافسة والحسد والعداء لينتهي الأمر أخيراً بالحرب .

وكما فعل أسلافهم يسعى الشباب بدورهم لتحقيق النجاح والأمان ، ورغم أنّ الكثير منهم يكون ساخطاً في البداية ، لكن سرعان ما يصبحون محترمين ويخشون من قول (لا) للمجتمع لتبدأ جدران رغباتهم بتطويقهم ؛ يقعون في الفخ ويتولون مقاليد السلطة ، ويذبل سخطهم الذي أججته شعلة الاستكشاف والبحث والفهم ويتلاشى تماماً لتحل محله الرغبة في الحصول على وظيفة أفضل وزوج ثري ومهنة ناجحة ، وكلّها أمور تتلخص في الشغف لمزيد من الأمان .

لا فرق جوهري بين المسنّ والشاب ، فكلاهما يسعى خلف رغباته ومغرياته . النضج ليس مسألة عمر بل هو مرتبط بالفهم ، وقد تكون روح الاستكشاف أسهل للشباب لكن هذا لا يعني

أنّهم عاجزون عن الاستكشاف الهادف إلا أنّ الأمر أصعب لهم فحسب .

يسعى معظم الناس خلف الأمان والنجاح ، والعقل الساعي للأمان والتواق للنجاح ليس عقلاً ذكياً ، وعليه فهو غير قادر على الفعل المتكامل ، والذي لا يمكن له أن يكون إلا إذا كان المرء مدركاً لإشراطه ولتحيّزه العنصري والوطني والسياسي والديني .

عن الفرق بين الطموح والاهتمام بأمر ما



إنّ الطموح مرتبط بالخوف وهو نتيجة له ، أما الاهتمام فهو شيء مختلف ، ومثلاً : إذا كنتُ مهتماً كفتى في أن أصبح مهندساً لأنني أحبّ الهندسة وأريد بناء منازل جميلة وشق وتعبيد أفضل الطرق فهذا يعني أنني أحبّ الأمر وهذا ليس طموحاً وليس هناك خوف في هذا .

الاهتمام لا يعرف صراعاً فأنا مثلاً مهتم بالرسم وأحبّه ، أرسم لأنني أحبّ الرسم فحسب ولا أسعى للتفوّق على الرسامين الآخرين أو التنافس معهم ولا أضع أشهرهم قدوة ، وقد يكون زملائي أفضل مني لكنني لا أقارن نفسي بهم . أحبّ أن أرسم وهذا بحدّ ذاته كافٍ لي .

العالم مجرّد انعكاس لداخلك

ما العلاقة بينك وبين البؤس والتشوّش في داخلك ومن حولك؟ من المؤكد أنّهما لم يأتيا من تلقاء نفسيهما ، نحن مصدرهما ، لا المجتمع الرأسمالي أو الشيوعي أو الفاشي ، نحن من أحدثناهما في علاقتنا مع بعضنا البعض .

سيخرج ما هو مستتر فيك إلى الخارج أي إلى العالم ، ستظهر حقيقتك وما تفكر وتشعر به إلى الخارج ، وهذا ما يُشكّل العالم ، فإذا كنّا بائسين ومشوّشين وفوضيين داخلياً سينعكس هذا خارجياً ليُشكّل العالم ، ليُشكّل المجتمع ، لأن العلاقة هي بيني وبينك ، بين نفسي والآخر ، وهذا هو المجتمع ، والذي هو نتاج علاقتنا ، فإن غلب عليها الأنانية والضيق والمحدودية والقومية ، سينعكس ذلك ونجلب الفوضى إلى العالَم .

العالَم هو ما أنت عليه ، ومشكلتك هي مشكلة العالم ، هذه حقيقة بسيطة وأساسية ، لكن في علاقتنا مع الآخر أو مع الآخرين نتغاضى عن هذه النقطة على الدوام .

نريد إحداث تغيير عن طريق نظام أو من خلال ثورة في الأفكار والقيم ، لكنها هي الأخرى قائمة على نظام ما ، وبذلك نغفل أنّنا نحن من أوجد المجتمع ومن تسبّب بالفوضى أو بالطريقة التي نحيا بها .

علينا البدء في أقرب وقت بالاهتمام بوجودنا اليومي وبأفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا اليومية ، والتي تكشف عن طريقة كسب رزقنا وعلاقتنا بالأفكار أو المعتقدات .



«لا تندلع الثورة الحقيقية إلا بالحبّ والتفكير الصحيح وهي تحصل داخل أنفسنا.»

كفاحك هو كفاح الإنسانية

لا تندلع ثورة شاملة إن لم نفهم أنفسنا كعملية متكاملة . لسنا أفراداً معزولين ، إنما نتاج كفاح إنساني كامل بأهواله وأوهامه وسعيه وجهله ونزعاته وصراعاته وبؤسه ، ولا يمكن للمرء الشروع في تغيير حال العالم دون فهم نفسه .

إذا كنت ترى ذلك ، فهناك ثورة كاملة تعتمل في نفسك ، ولن تحتاج عندها إلى مُعلم روحي لأنّ معرفة الذات لحظية ، ولا علاقة لها بتكديس الكلام المنقول ، لأنّك تكتشف نفسك من خلال العلاقة مع الآخر كلّ لحظة ، وهكذا يكون للعلاقة معنى مختلف تماماً ، وعليه فالعلاقة بوح ، وهي عملية مستمرة لاكتشاف الذات ، ومنه يبدأ الفعل .

وهكذا ، لا يمكن لمعرفة الذات أن تأتي إلا من خلال العلاقة ، لا العزلة ، العلاقة هي فعل ، والمعرفة الذاتية هي نتاج الوعي الكامن في أفعالنا .



غيّر نفسك وسيتغيّر العالم

يتحوّل العالم بتغيير الذات ، لأنّ الذات هي نتاج كامل عملية وجود الإنسان ، ولا بديل عن معرفة الذات لتحويلها ؛ لن يكون هناك أساس للفكر الصحيح إن لم تعرف نفسك ، ودون ذلك لا يمكن أن يكون هناك تحوّل .

الحاجة إلى منقذ

إنّ أحد مواطن الضعف المؤسفة لدينا هي حاجتنا لشخص آخر ليتصرف لصالحنا ويغيّر مسار حياتنا ، كما أنّنا ننتظر انتفاضة الآخرين ليغيّروا الأمور ، ونبقى خاملين حتى نتأكد من النتيجة .

إنّه الأمان والنجاح الذي يسعى له معظمنا ، والعقل الساعي للأمان والمتعطش للنجاح ليس بذكي ، فهو عاجز عن الفعل المتكامل ، ولا يمكن لفعل أن يكون متكاملاً إلا بإدراك المرء لإشراطه الخاص ، أي لتحيّزه العرقي والوطني والسياسي والديني .

عش حياتك بعمق

الحياة بئرٌ عميقةٌ ، يمكن للمرء القدوم إليها حاملاً دلاء صغيرة لينهل القليل من الماء ، ويمكن له القدوم بأوعية كبيرة ليأخذ الماء بكميات كبيرة ، والتي ستبقى مدة أطول .

عندما يكون المرء شاباً عليه الاستقصاء وتجربة كلّ شيء ، وعلى المدرسة أن تساعد أبناءها على اكتشاف مهنهم ومسؤولياتهم ، لا أن تكتفي بحشر عقولهم بالحقائق والمعارف التقنية ، عليها أن تكون التربة الخصبة التي تساعدهم على النمو بسعادة وتكامل بعيداً عن الخوف .

الخوف من خسارة الشيء يُذهب بهجته

لا نستمتع بشيء في الحقيقة ، ننظر إليه ويسرّنا سطحياً أو نتحمس له ، لدينا إحساس نسميه الفرح ، لكن الاستمتاع أعمق بكثير ، ويجب فهمه وإدراكه .

نستمتع ونبتهج بالألعاب أو بالملابس أو بمطالعة كتاب وكتابة قصيدة أو رسم صورة أو دفع بعضنا عندما نكون صغاراً ، ورغم رغبتنا المستمرة بالاستمتاع بالأشياء لكننا عندما نكبر نكف عن الاستماع بالأمور البسيطة ، ونفضّل أنواعاً أخرى من الأحاسيس كالشعور بالشهوة والسلطة والقوة .

ومع تقدّمنا في السنّ ، تفقد أمور الحياة معناها ، تصبح عقولنا بليدةً عديمة الإحساس ، ومع ذلك نحاول الاستمتاع وإجبار أنفسنا على التأمل في اللوحات والنظر إلى الأشجار تتمايل والأطفال يلعبون . نقرأ بعض الكتب ونحاول إيجاد معنى أو عمق أو أهمية لها .

لكن ما سبق لا يعدو عن كونه جهداً ضائعاً ، وأعتقد أنّه من المهم فهم الأمر الذي يُدعى فرح والتمتع بالأشياء ، فعندما ترى شيئاً ينضح بالجمال ، تراودك رغبة بامتلاكه والتشبث به . هذه شجرتي أو عصفوري أو منزلي أو زوجي ، وفي خضم هذه العملية ، تزول المتعة الأولى لامتلاك الشيء ، لأنّ الملكية

تنطوي على تبعية وخوف وإقصاء ، وهكذا يضيع الشيء الذي منحنا الفرح والإحساس بالجمال الداخلي ، وتصبح الحياة مُقيَّدة .

ليختبر المرء الفرح الحقيقي عليه الغوص أعمق بكثير .

لماذا نحن في سعي دائم خلف شيء ما؟

نسعى إلى ما لا نهاية ، ولا نسأل أبداً لماذا نسعى ، لكن الإجابة واضحة ومفادها أنّنا غير راضين وغير سعداء وخائبون ووحيدون ومنعزلون وخائفون ، نحن بحاجة ماسّة إلى ما نتشبث به وإلى من يحمينا ، سواء أكان الأب أم الأم . إنّنا في سعي دائم ونجد ضالتنا عندما نسعى لكننا لا نتوقف .

علينا ألا نسعى! أخبرونا أنّه علينا السعي والبحث عن الحقيقة ، وأنّه لا بدّ من تأديب وتهذيب أنفسنا ، ثم يأتي أحدهم ويقول : «لا تفعل كلّ هذا ولا تسعَ على الإطلاق!»

سيكون ردّ فعلك إما أن تطلب منه أن يتركك وشأنك أو تدير ظهرك له أو تكتشف بنفسك لماذا يقول ذلك ، لا تقبل كلامه ولا تستهجنه لكن استفسر ، فأنت تبحث لكن عن ماذا؟ استفسر عن نفسك ، فأنت في بحث دائم ، تقول أنّك تفتقد شيئاً داخلياً في هذه الحياة ، لا نقصد وظيفة معيّنة أو مالاً مثلاً إنما شيء أسمى ، نبحث عن أمر أسمى لأنّنا نشعر باستياء شديد من عائلتنا ومن المجتمع ومن الثقافة السائدة ومن أنفسنا ، ونريد إرضاء أنفسنا بتجاوز هذا الاستياء الجارف المدمّر .

لكن لماذا نحن غير راضين؟ يمكن تحويل السخط إلى رضا بسهولة ، مثلاً : أعط شاباً ساخطاً وظيفة جيّدة وسينسى سخطه ، امنحه منزلاً جميلاً أو سيارة جميلة أو حديقة غناء أو منصباً رفيعاً ، وسترى كيف سيتلاشى سخطه ، وإذا حقق نجاحاً أيديولوجياً سيختفي سخطه أيضاً ؛ لكننا لا نسأل عن سبب سخطنا ، علينا فهم السبب الجذري له لنتمكن من الانطلاق قدماً .

العيش مع الحقيقة

هل يمكننا فعل هذا دون تفكير؟ أن ننظر إليها فحسب، وهذا غير ممكن إلا بغياب «الأنا» الذي يتدخل بالنظر، على سبيل المثال: هناك حقيقة أنّي عنيف، وحتى لو حاولت أن أبدو مسالماً لن يزول عنفي، واصطناع عدم العنف فكرة سخيفة، لأنّه أمر صبياني لا معنى له، فالحقيقة هي أنّني عنيف، والكفاح الداخلي للتخلص منه دونما إدراك حقيقته يحتاج جهداً، وسيكون هذا الجزء المبذول جزءاً من العنف، لكنني أريد تغيير هذا العنف وتحويله بالكامل، يجب أن تحصل طفرة في هذا المضمار!

كيف لهذا أن يحصل؟ علينا إدراك الحقيقة والتعامل معها دون جهد، أي أن نحيا حياة حساسةً للحقيقة، وهذه أعلى درجات الذكاء، وهو الذكاء المتفوق الذي يستطيع اكتشاف الحدود وسبر الزمن وتجاوزه.

لا يمكن التخلص مما هو موجود باستخدام الحافز، فهذا سيولد التناقض والرياء والقسوة والوحشية، علينا التعامل مع حقيقة الأمر والبقاء معها، وعندها سنرى من الداخل وجوب تغييرها دون ضغوط عليها، فأدنى نزاع أو كفاح أو جهد سيدمر حساسية العقل والقلب.

إذاً كلّ ما علينا أن نفعله هو مراقبة الحقيقة دون أي ترجمة أو تفسير أو تعريف أو شجب أو تقييم، المراقبة فقط لا غير.

الذكاء ورغيف الخبز

لا ينجم الذكاء عن تدريب الذهن ، فالذكاء يظهر عندما يتصرّف المرء بتناغم تام من الناحيتين الفكرية والعاطفية . ثمة فرق واسع بين الذهن والذكاء ، فالذهن هو بكلّ بساطة فكر يعمل بشكل مستقل عن العاطفة . وبغض النظر عن العاطفة ، قد يكون الذهن مدرّباً في اتجاه معيّن وقد يكون لدى المرء معرفة عظيمة لكنه لا يتمتع بالذكاء ، ففي الذكاء هناك قدرة كبيرة على الإحساس ، وتكون هاتان القدرتان في حالة الذكاء متكافئتين بصور مكثّفة ومنسجمة .

يقوم التعليم الحديث على تطوير المعارف وتقديم المزيد من التفسيرات والنظريات لأمور الحياة دون وجود نوعية مكافئة من الناحية الوجدانية ، أي أننا طوّرنا عقولاً ماكرة تتملص من الأزمات ، ومن هنا ينبع رضانا عن التفسيرات التي يُقدّمها لنا العلماء والفلاسفة .

العقل راضٍ عن هذه التفسيرات التي لا حصر لها ، لكن الذكاء غير راضٍ ، فالفهم يوجب اتحاداً كاملاً للعقل والقلب في الفعل ؛ ولحين الاقتراب الحقيقي من الحياة بذكائك بدلاً من الاعتماد الكلي على المعرفة لن ينقذ أي نظام في العالم الإنسان من الكدّ المتواصل للحصول على رغيف الخبز .

اللص في الليلة الدهماء

متى تفهم؟ متى يكون هناك فهم؟ يحصل الفهم عندما يكون العقل ساكناً تماماً ولو لثانية واحدة . هناك ومضة فهم عندما لا يكون هناك تعبير لفظي للفكرة . جرّب الأمر وسترى بنفسك أن لديك ومضة الفهم ، تلك السرعة الاستثنائية للبصيرة ، وهذا لن يحصل دون أن يكون العقل ساكناً والفكر غائباً ، أي عندما لا يكون العقل مثقلاً بالضوضاء .

إنّ فهم أي شيء بدءاً من صورة حديثة لطفل أو لزوجتك أو جارك أو فهم الحقيقة الكامنة في كلّ شيء لا يمكن لها تحصل دون أن يكون العقل ساكناً تماماً ، ولا يمكن اصطناع هذا السكون لأنّ السعي له يعني أنّ العقل غير ساكن .

من الضروري أن يكون العقل ساكناً وهادئاً لكي نفهمه ، وهذا أمر واضح تماماً لمن جرّب الأمر ، وكلما كنت مهتماً بشيء زادت نيتك بفهمه ، وكان العقل أبسط وأوضح وتمتع بحرية أكبر ، وحينئذ يتوقف التعبير اللفظي ؛ ففي النهاية الفكرة كلمة ، والكلمة هي من تتدخل ، والذاكرة شاشة من الكلمات وهي تتدخل بين التحدي والاستجابة .

تستجيب الكلمة لهذا التحدي والذي نسميه تفكير ، أي أنّ العقل هو من يثرثر ويخرج بالتعابير اللفظية ، وعقل مثل هذا لا يستطيع فهم الحقيقة ، وهو عاجز عن فهم الحقيقة الكامنة

في العلاقة وهي ليست بحقيقة مجرّدة ، فلا وجود لحقيقة مجرّدة .

الحقيقة دقيقة جداً ، وهي من الدقة بحيث يصعب متابعتها أو تحملها ، تأتي مسرعة للغاية في الظلام مرتدية ثوب السواد ، إنّها كاللص المتسلل في الليلة الدهماء ، يتسلل خلسة عندما لا تتوقع مجيئه ، لذا لا يمكن للعقل الواقع في شرك شبكة الكلمات فهم الحقيقة .

انفتاح العقل أهم من التعلّم

لا يمكن مقارنة المعرفة بالذكاء، والمعرفة ليست حكمة، فالحكمة غير قابلة للتسويق، وهي ليست سلعة نشتريها بالتعلّم أو الانضباط، ولا يمكن العثور عليها في الكتب ولا تكديسها أو حفظها أو تخزينها.

تأتي الحكمة مع نكران الذات، وانفتاح العقل أهم من التعلّم، وهذا ممكن لا عن طريق حشره بالمعلومات إنما من خلال إدراك أفكارنا ومشاعرنا ومراقبة أنفسنا والتأثيرات المحيطة بنا بعناية والإصغاء إلى الآخرين ومراقبة الأغنياء والفقراء والأقوياء والضعفاء.

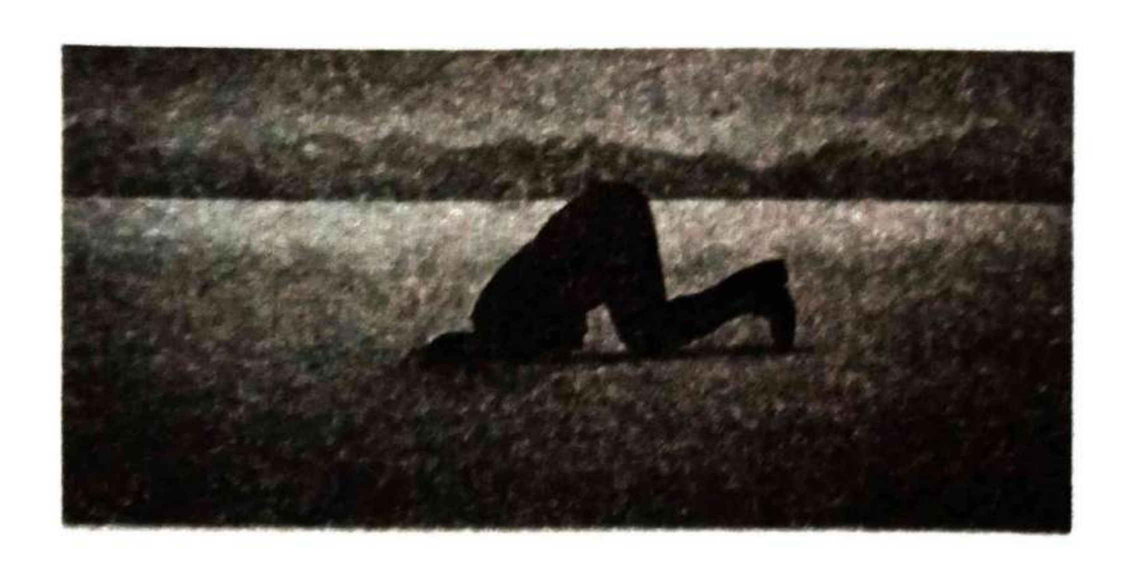
لا تأتي الحكمة من خلال الخوف والقمع، إنما بالمراقبة وفهم الحوادث اليومية في العلاقات الإنسانية. الذكاء أعظم من المعرفة بكثير، لأنّه اندماج للمنطق والحبّ، ولا ذكاء إلا بمعرفة الذات والفهم العميق للعملية الكلية للنفس الإنسانية.

يجب أن نكون واعين لإشراطنا واستجاباتنا، سواء الجماعية منها أم الشخصية، وعندما يكون المرء مدركاً تماماً لأنشطة الذات برغباتها ومساعيها المتناقضة وبآمالها ومخاوفها سيكون هناك إمكانية لتجاوز الذات.

الجهل هو عدم معرفة الذات

الجهل هو عدم معرفة طرق الذات، ولا يمكن تبديد هذا الجهل عن طريق أنشطة وإصلاحات سطحية، إنما يكمن تبديده من خلال وعي المرء المستمر لحركات واستجابات الذات في جميع علاقاتها.

حان الوقت لندرك أننا لسنا مشروطين بالبيئة المحيطة فحسب، بل إنّنا نحن البيئة، لسنا بمعزل عنها، فأفكارنا واستجاباتنا مشروطة بالقيّم التي فرضها علينا المجتمع الذي نُشكّل جزءاً منه.



تؤدي التكنولوجيا
إلى وقت فراغ أكبر

يتمتع الإنسان بمزيد من وقت الفراغ بسبب الأتمتة وتطوير علم التحكم الآلي والعقول الالكترونية وما إلى ذلك ، ويستخدم وقت الفراغ هذا للترفيه أو الممارسات التقليدية أو أشكال التسلية الأخرى وربما لأغراض مدمّرة للعلاقات البشرية أو قد يتحوّل نحو الداخل ولا يوجد احتمالات أخرى .

يمكن للإنسان السفر إلى القمر من الناحية التكنولوجية ، لكن ذلك لن يحلّ المشكلة الإنسانية ، كما لن يحلّها مجرّد تمضية أوقات فراغه في التسلية أو الممارسات التقليدية وما تنطوي عليه من دوغمائية ، وقد يتعمق الإنسان في داخل نفسه ويشكك في القيّم التي وضعها أسلافه عبر العصور ، ويحاول معرفة فيما إذا كان هناك شيء ليس منتجاً دماغياً .

ينتفض بعض البشر على النظام الحياتي القائم من خلال تعاطي أنواع مختلفة من المخدرات والتنكّر لأي نشاط في المجتمع وغير ذلك ؛ وأرى أنّ هناك ضرراً شديداً في أي شكل من أشكال المنشطات مثل الكحول أو الجنس أو المخدرات أو حتى الاصغاء إلى خطيب متشدق أو الانضمام إلى تجمعات ذات غاية ما والدخول في حالة معيّنة من التوتر العاطفي ، لأنّ جميع المنشطات تخدّر العقل وتجعله بليداً مملاً ، لأنه سيعتمد على هذا المنشط ، فالمنشط يؤسس عادة معيّنة ويجعل العقل مملاً .

يجعلنا الهرب من الحقيقة عبيداً

الهـروب الجـمـاعي هو أعلى شكل من أشكال الأمـان . عندما نواجه حقيقة أمر ما يمكننا القيام بشيء حياله ، أما الهرب من حقيقته فيجعلنا أغبياء ومملين ، ويحولنا إلى عبيد للأحاسيس والفوضى .

ملء الفراغ

هناك الفراغ الذي أريد ملأه لأنني لا أحبّه ، إنّها الوحدة . . إنّها العزلة بمعنى أنّ تكون معزولاً تماماً عن كلّ شيء ، لا شكّ أنّ كلّ واحد منّا قد اختبر هذا الشعور إما بشكل سطحي أو عرضي أو بصورة مكثّفة جداً ؛ وعندما يدرك المرء هذا الشعور يهرب منه ، يحاول ملأه بالمعرفة أو العلاقات أو طلب اتحاد مثالي بين الرجل والمرأة وغيره ، وهذا ما يحدث في الواقع .

إذا انصرف المرء إلى نفسه قليلاً سيدرك أنّ هذا الأمر حقيقي ، ويدفعه هذا الشعور الجارف بالوحدة وهذا الفراغ الناشئ عن العقل إلى امتلاك دافع هائل وحاجة ملحّة للإنجاز والحصول على ما يمكنه تغطية هذا الفراغ .

يدرك المرء هذه الحالة عن وعي أو غير وعي ، ولا أحبّ استخدام كلمة فراغ لأنّها كلمة جميلة ، فالغرفة الفارغة مريحة للنظر ومفيدة بعكس الغرفة المزدحمة بالأثاث ، ولأن معظمنا فارغ نملأ أنفسنا بكافة أنواع الضوضاء والمتع وجميع أنواع الهروب .

تغيّر وسيتغيّر العالم!

وحدها الذات قادرة على إحداث ثورة جذرية ، ولفهمها يجب أن يمتلك المرء نية لفهم منهجها بالكامل ، فمنهج الفرد غير متعارض مع العالم ومع الجمهور مهما كان معنى هذه المفردة ، لأنّه لا وجود لجمهور بمعزل عنك ، أنت هو الجمهور .

لماذا نريد أن نغيّر؟



بادئ ذي بدء، لماذا نريد تغيير ماهية شيء ما، أو إحداث تحوّل معيّن؟ والإجابة بسيطة وهي أننا غير راضين عن حال أنفسنا، وهو ما يخلق صراعاً واضطراباً ونفوراً من هذه الحالة، لأننا نريد شيئاً أفضل وأكثر نبلاً وأسمى وأقرب إلى المثاليّ، وهذا ما يجعلنا تواقين للتغيير بسبب ما نعانيه من ألم وقلق وصراع.

التغيير ضروري

عندما تتغيّر جذرياً ، فأنت لا تتغيّر بسبب المجتمع ، ولا تتغيّر لأنّك تريد التصرّف بصورة حسنة أو ترغب بالوصول إلى أسمى ما تعرفه . تتغيّر لأنّ التغيير ضروري ، وحبّك لأمر بحدّ ذاته سيجلب الوضوح الكبير لتطلعاتك ، وسيؤدي هذا الوضوح إلى خلاص الإنسان ، وهذا ما لا تفعله الإصلاحات والأعمال الأخرى .

التغيير يحوّل المجتمع
من الداخل لا من الخارج

لا تعرف النقاشات والحجج والتفسيرات والأحاديث نهاية لها ، وهي لا تؤدي إلى فعل مباشر فالأخير مرتبط بالتغيير الجذري ، والفعل لا يحتاج جدالاً أو إقناعاً أو صيغة معيّنة أو تأثراً بإرادة أخرى .

نحتاج للتغيير لكن بعيداً عن أي فكرة أو صيغة أو مفهوم مسبق أو محدد ، فعندما يكون لدينا أفكار مسبقة عن الفعل سيتوقف . يوجد فاصل زمني بين الفعل والفكرة ، وفي هذا الفاصل هناك مقاومة أو امتثال أو تقليد لتلك الفكرة أو الصيغة ومحاولة وضعها قيد التنفيذ ، وهذا ما يفعله معظمنا طيلة الوقت .

علينا ألا نتغيّر من الخارج فحسب إنما التغيير الحقيقي هو ذاك الحاصل في أعماق النفس . التغييرات الخارجية كثيرة فهم يجبروننا على الامتثال لنمط معيّن ، لكن لمواجهة تحديات الحياة اليومية يجب أن تكون هناك ثورة عميقة .

لدى معظمنا فكرة أو مفهوم عمّا يجب أن نكون عليه أو ما علينا أن نكونه في المستقبل ، لكننا لا نتغيّر جذرياً ، فالأفكار والمفاهيم التي تفرض على المرء ما يجب أن يكون عليه في الحاضر أو المستقبل لا تسمح له بالتغيير على الإطلاق . إنّنا لا نتغيّر إلا في حالة الضرورة القصوى ، وسوى ذلك لا نرى أبداً ضرورة للتغيير .

نواجه قدراً كبيراً من الصراع والمقاومة الداخلية عندما نريد التغيير ، ونهدر قدراً كبيراً من الطاقة في المقاومة وفي خلق الحواجز . على البشر أن يتغيّروا للوصول إلى مجتمع جيّد ، علينا إيجاد الطاقة والقوة الدافعة والحيوية لتحقيق هذا التحوّل الجذري للعقل ، وهذا غير ممكن إذا لم تتوفر الطاقة الكافية .

نحتاج قدراً كبيراً من الطاقة لإحداث تغيير داخل أنفسنا ، لكننا نهدر طاقتنا بالصراع والامتثال للنمط السائد والقبول والطاعة العمياء ، فمحاولة التوافق مع نمط ما هدر كبير للطاقة ، وللحفاظ على الطاقة علينا أن نكون واعين تماماً لأنفسنا ولكيفية تبديدنا للطاقة ، وهذه مشكلة مزمنة لأنّ معظم البشر متراخين ، وهم يفضّلون القبول والطاعة والتبعية ، وقد ندرك هذا التراخي والكسل المتجذّر فينا ، فنحاول تسريع العقل والقلب لتنقلب شدّته إلى صراع مجدداً ، وهذا بدوره هدر للطاقة ايضاً .

تكمن إحدى مشاكلنا في كيفية الحفاظ على هذه الطاقة اللازمة لانفجار يحدث في الوعي ، وهو انفجار غير مبتدع وبعيد عن الفكر ، حيث يحدث تلقائياً عندما تتوفر هذه الطاقة غير المبددة .

نتحدّث عن ضرورة استجماع طاقتنا لإحداث ثورة جذرية في الوعي نفسه ، لأنّه لا بديل لنا عن عقل جديد ، ولهذا علينا النظر إلى الحياة نظرة جديدة تماماً .

الحريـة هي الشرط الأوّل للعيش

علينا أن نعـرف مـا نعنيـه بـ «الحـيـاة» أو بـ «أهمـيـة» أو «مغزى» أي علينا ألا نبحث عن معاني هذه الكلمات إنما عن الأهمية التي نمنحها لها .

تشير الحياة إلى السلوك والفكر والشعور اليومي ، إنّها تعني الصـراعـات والآلام والقلق والخـداع والهـمـوم وروتين المكتب والأعمال والبيروقراطية وغيرها ، وهي ليست طبقة واحدة من الوعي إنما هي عملية الوجود بأكملها بما فيها علاقاتنا بالناس والأشـيـاء والأفكار ، وهذا ما نعنيـه بالحياة وليس المعنى المجرّد لها .

إذا كان هذا ما نعنيه بالحياة ، فهل لها مغزى معيّن أم أنّنا لا نفـهم مسـالك الحيـاة بما تضـمـه من ألم يومي وقلق وخوف وطموح وجشع؟ فنحن لا نفهم الأنشطة اليومية للوجود ، وكلّ ما نريده هو مغزى لها لنتمكن من توجيه حياتنا اليومية إلى نهاية ما ، لكن إذا فهمنا وعرفنا كيف نعيش ، سيكون العيش كافياً بحدّ ذاته .

لكن الإنسان يقرر المغزى من الحياة وفقاً لتحيّزه ورغبته وميله ، أي أنّ رغبته هي من تُنشئ هذا المغزى ، وعليه لن يصل إلى الإجابة الصحيحة ، فلمعرفة الإجابة عليه تحرير العقل من إشراطه الخاص ثم البدء بالاستفسار ، وقد يكون التحرر نفسه

هو المغزى عندما يكون العقل متحرراً من إشراطه ، ففي النهاية لا يمكن للمرء اكتشاف أية حقيقة ما لم يكن متحرراً ، والحرية هي الشرط الأوّل للعيش وليس البحث عن مغزى للحياة .

نفتقر إلى اليقين ونريده بشدّة

نعود إلى أهمية الحياة والمغزى منها ، ولماذا يسأل المرء مثل هذه الأسئلة؟

يطرح الإنسان مثل هذه الأسئلة عندما يكون غارقاً في الفوضى ، أي عندما يكون محاطاً بالتشوّش وانعدام اليقين ، يفتقر إلى اليقين ويريده بشدّة ، فيبحث عن مغزى ما للحياة ، وعن هدف محدد لها لأنّ الحيرة تغمر نفسه .

لكن هدف الحياة ومغزاها ليس هو المهم إنما فهم التشوّش والبؤس والمخاوف والأمور الأخرى التي نعاني منه . لا نفهم التشوّش لكننا نريد التخلّص منه ، ولذلك لا يسأل الإنسان الواعي عن الهدف من الحياة إنما يهتم بالتخلص من التشوّش والأسى الذي يعاني منه .

لنتجاوز إشراط المجتمع

إنّ الخوف الجسدي هو استجابة حيوانية ، إنّنا متشابهون جسدياً مع الحيوان وهذه حقيقة علمية وليست نظرية . الحيوانات عنيفة وكذلك البشر ، وهي جشعة وتحبّ الشعور بالإطراء ، والأليفة منها تحبّ الدلال والراحة ومثلهم البشر . لدى الحيوانات ولع بالملكية وهي مخلوقات تنافسية تعيش في مجموعات ولديهم بنية اجتماعية معيّنة ، ويعشق البشر التنافس ويحبّون العمل في مجموعات ويتمتعون ببنية اجتماعية واضحة ؛ ويمكننا المضي قدماً بمزيد من التفصيل لكن ما سبق كافٍ لنرى أنّ هناك الكثير من الأمور المشتركة مع الحيوان .

لكن علينا أن نتحرر من هذا التشابه ونمضي أبعد من ذلك لنكتشف فيما إذا كان للعقل أن يتجاوز إشراط المجتمع أو إشراط الثقافة التي ترعرعنا في أحضانها ، وهذا غير ممكن إلا بالانخراط في الواقع وعدم الاكتفاء بالألفاظ والكلمات ، ولكي نكتشف ذلك ونصل إلى حالة ذات بُعد مختلف علينا التحرر من الخوف .

تكمن مشكلتنا في الخوف النفسي

إنّ رد الفعل الوقائي ليس خوفاً ، فنحن بحاجة إلى الغذاء والملبس والمأوى ، وهذا لا يشمل الأغنياء فحسب إنما الجميع . يحتاج كل شخص هذه الأمور ، وهذه مشكلة يستحيل على السياسيين حلّها ، وهم الذين قسّموا العالم إلى بلدان مثل الهند ، وأصبح لكلّ منها حكومته المستقلة وجيشه المنفصل وغيرها .

ثمة مشكلة سياسية واحدة فقط ، وهي تحقيق الوحدة الإنسانية ، ولا يمكن لهذا أن يحدث إذا كنت تتشبث بانتمائك القومي ، وغيرها من التقسيمات المصطنعة . . . عندما يحترق المنزل يا سيدي ، لن تتحدث عن الرجل الذي يُحضر الماء ، ولن تهتم بلون شعر الرجل الذي أضرم النار في المنزل وتتحدث عنه ، إنما تسارع إلى إحضار الماء .

لقد قسّمت القومية الإنسان ، وهذا ما فعله التعصب الديني ، لقد فرّقت الروح القومية والتعصّب للمعتقدات الدينية البشر ، وهذا ما حرّض الإنسان ضد أخيه الإنسان ، ويمكن للمرء أن يلحظ سبب وجود هذه النزعات ، ذلك لأنّنا جميعاً نحبّ العيش في بركة صغيرة خاصة بنا .

إنّ التحرر من الخوف من أصعب الأمور ، لأنّ معظمنا لا يدرك أنّنا خائفون ونجهل ما نخشاه ، وعندما نعرفه نقف

مكتوفي الأيدي أمامه ، ثم نلجأ للهروب مما نحن فيه أي من الخوف ، وكلما هربنا مسافة أبعد زاد خوفنا أكثر ، ومن كثرة هروبنا طوّرنا للأسف طرقاً للهروب .

العيش في الحاضر

قد يسأل المرء نفسه : هل يمكنني إيقاف التفكير خارج أوقات العمل ليتسنى لي العيش بكلّ معنى الكلمة؟

يمكن للفكر من الناحية النفسية أن يتوقف عن التفكير بشكل حمائي شخصي ، وهذا يلزم الحضور الكليّ في الزمن الحاضر ، وعندها لن يكون هناك تفكير في الماضي أو المستقبل لأنك تعير انتباهك كلياً لما يجري من حولك دون أن تعود إلى ذاكرتك وتجاربها .

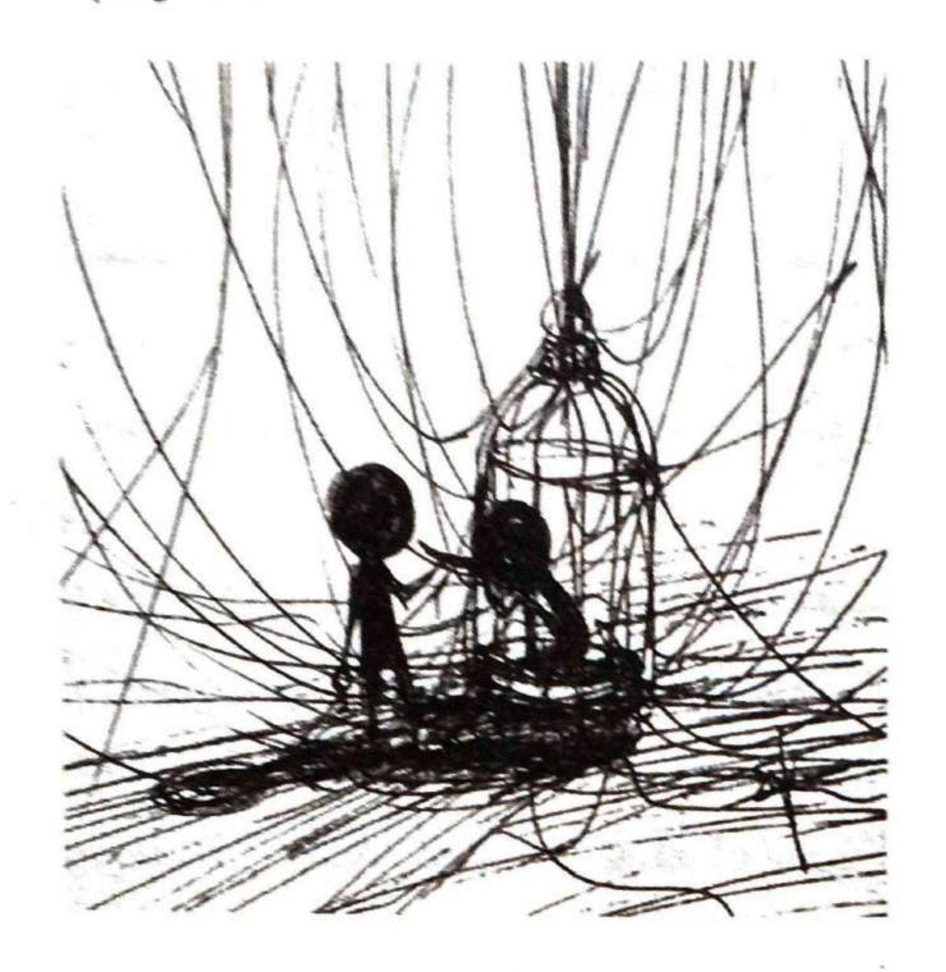
عندما تمنح مثل هذا الانتباه الكلي والكامل للحظة الراهنة لن يتحكم بك مركز الفكر أي «الأنا» والذات ، ولن يكون هناك فراغ ، ولتصل إلى هذه المرحلة عليك عدم القبول بالصور النمطية للأشياء .

يجب فهم الماضي من خلال الحاضر

إنّ الاعتماد على الناس أو الأشياء أو الأفكار يولّد الخوف ، وينشأ هذا الاعتماد من الجهل والافتقار للمعرفة الذاتية والفقر الداخلي . يُسبّب الخوف حالة عدم يقين للعقل والقلب ويمنع التواصل والتفاهم .

نبدأ باكتشاف وفهم سبب الخوف من خلال الوعي الذاتي ، ولا يكفي أن يكون فهمنا سطحياً إنما يجب التوغل في العمق وإدراك المخاوف التراكمية .

الخوف فطري ومكتسب ، وهو مرتبط بالماضي ، ولتحرير الفكر أو الشعور منه يجب فهم الماضي من خلال الحاضر ، فالماضي في رغبة دائمة لإنجاب الحاضر الذي يصبح الذاكرة التعريفية لـ «الأنا» التي هي أصل جميع المخاوف .



أهتم بك لأنني أعتمد عليك

أنت ذو أهمية كبيرة لأنّني أعتمد عليك لتحقيق أو استمرار سعادتي أو منصبي أو مقامي ، وأشعر بالإشباع من خلالك . أنت مهم جداً لي ، لذا عليّ رعايتك وامتلاكك ، فمن خلالك أهرب من نفسي وعندما أعود إليها أخشى من حالتي وينتابني الغضب ليأتي بصور مختلفة مثل خيبة الأمل والاستياء والمرارة والغيرة وما إلى ذلك .

تُسبب التوقعات الألم والغضب

إذا أصابتك حالة غضب شديد لا تنحيه جانباً ، لكن لماذا يغضب المرء؟ لأنّه تعرّض لأذى ما مثل أن يقول أحدهم كلاماً قاسياً بحقه ، لكنه يشعر بالسعادة عندما يسمع إطراء من أحدهم!

لماذا تتأذى؟ إنّها الأهمية الذاتية ، ولماذا هناك أهمية ذاتيّة؟ لأنّ المرء يحمل فكرة أو صورة عالية عن نفسه أو عمّا عليه أن يكون ، لكن لماذا ينشئ المرء مثل هذه الصورة لنفسه؟ لأنّه لم يسبق له وأن درس حقيقته فعلياً ، فهو يعتقد أنّه يجب أن يكون شبيهاً بمثله الأعلى أو بطله أو غيره .

ما يوقظ الغضب فينا هو هدفنا هذا وتلك الفكرة التي نمتلكها عن أنفسنا ، لأنّنا لا نقبل نقدها أو مسّها ؛ وفكرتنا عن أنفسنا هي هروب من حقيقتنا ، لكن عندما تدرك حقيقتك الفعلية لن يستطيع أحد إيذاءك ، وعندها إذا كان المرء كاذباً وقيل له أنّه كاذب لن يتأذى ، لكن عندما يتظاهر بأنّه ليس كاذباً سيجن وينفجر حنقاً وعنفاً .

نعيش دوماً في عالم خيالي . . عالم أسطوري ولا نعيش أبداً في عالم الواقع . ولمراقبة كلّ شيء على حقيقته ورؤيته وإدراكه يجب ألا يكون لدينا تقييم أو رأي أو خوف أو حكم مسبق .

تنقصنا الجرأة

كيف تبجّل رجلاً ناجحاً حدّ التقديس! كيف تعلي شأن رجل يقتل الآلاف؟ نعيش وسط كم هائل من الانقسامات في المعتقدات والمبادئ، وهو ما يؤدي إلى الصراع، وكيف نتعامل مع مشاكلنا؟ نتعامل مع جنوح الأحداث مثلاً بإبقاء الأطفال في المنزل أو تأديبهم أو زجهم في الجيش أو اللجوء إلى الأطباء النفسيين والمصلحين الاجتماعيين، أي أننا نتعامل بسطحية مع جوهر المشكلة.

لكننا نخشى التعامل مع أسئلة جوهرية لأنّ الناس قد تنفض عنّا ولن تتقبّل تناول ما أصبح مسلمات لها، وسينعتوننا بصفات ما أنزل الله بها من سلطان، ويصنفوننا كمتمردين أو شيوعيين أو غيره، ويبدو أنّ لهذه التصنيفات أهمية استثنائية لمعظمنا سواء في روسيا أو الهند أو أمريكا، لأنّ المشكلة هي نفسها في الجوهر.

عندما يفهم العقل هذه البنية الاجتماعية بأكملها سيجد نهجاً مختلفاً للمشكلة، وهو ما قد يؤدي إلى إرساء سلام حقيقي بعيد عن هذا السلام الزائف الذي يتشدق به السياسيون.

نحن من صنع العدو

إذا كنت غاضباً وقابلتني وأنت على هذه الحال ماذا ستكون النتيجة؟ مزيد من الغضب .

إذا كنتُ شريراً وقاتلتني بوسائل شريرة ستصبح أنت شريراً أيضاً مهما كنتَ تشعر بأنّك رجل صالح . إذا كنتُ رجلاً وحشياً واستخدمتَ أساليب وحشية لتتغلب عليّ ستصبح وحشياً مثلي .

هذا ما نفعله منذ آلاف السنوات ، لكن هناك نهج مختلف عن مواجهة الكراهية بالكراهية ، لأنّني إذا استخدمتُ أساليب عنيفة لقمع الغضب في نفسي فأنا أستخدم وسائل خاطئة للوصول إلى نهاية طيبة ، وعليه لن تكون هناك هذه النهاية الطيبة .

علينا فهم الحالة ومواجهة الغضب بالتسامح والفهم ، فلا نقمعه أو نتغلب عليه بوسائل عنيفة ؛ قد يكون الغضب نتيجة لأسباب كثيرة ومن غير استيعابها لن ننتهي من الغضب .

نحن من صنع العدو وقطاع الطرق ، وأصبحنا نحن أنفسنا العدو بعدم إنهاء الخصومة . علينا فهم سبب العداء والكفّ عن تغذيته بأفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا ، وهذه مهمة شاقة تتطلب وعياً ذاتياً مستمراً ومرونة ذكية لأنّنا المجتمع والدولة .

العدو والصديق هما نتيجة أفكارنا وعملنا ، ونحن مسؤولون

عن حـالة العـداوة هذه ، لذا من المهم أن نكون مـدركين لفكرنا وعملنا أكثر من الاهتمام بالعدو والصديق ، فالتفكير الصحيح يضع نهاية للانقسام ، ووحده الحبّ يتجاوز الصديق والعدو .

إننا متواطئون

يحصد عالم الكراهية نتائجه في الزمن الحاضر . لقد أنشأ آباؤنا وأجدادنا عالم الكراهية هذا ونكمل نحن مسيرتهم تلك ليمتد الجهل من الماضي السحيق إلى الحاضر .

لم تأتِ الكراهية من تلقاء نفسها ، فهي نتيجة الجهل البشري وعملية تاريخية متواصلة . لقد تعاونّا كأفراد مع أسلافنا الذين بدؤوا عملية الكراهية والخوف والجشع وما إلى ذلك ، والآن نشارك كأفراد في عالم الكراهية هذا ، وكلّ واحد منّا منغمس فيه بشكل فردي .



ابدأ من نفسك

العالم هو امتداد لنفسك ، إذا رغبت بإنهاء الكراهية ، فعليك التوقف عنها والنأي بنفسك عنها بجميع صورها الظاهرة والخفية ، أما إذا بقيت عالقاً بها فأنت جزء من عالم الجهل والخوف .

وحيث أنّ العالم هو امتداد لنفسك ستجد نفسك مكررة ومضاعفة ، فلا وجود للعالم دون الفرد . قد يوجد العالم كفكرة أو دولة أو منظمة اجتماعية ، لكن لا يمكن تنفيذ هذه الفكرة أو تفعيل دور هذه المنظمة دون الفرد ، ولذلك يحافظ جهل الفرد وجشعه وخوفه على بنية الجهل والجشع والكراهية في العالم .

هل يمكن للفرد إذا تغيّر أن يؤثر على العالم أي عالم الكراهية والجشع وما إلى ذلك؟ ما دام العالم امتداداً لنفسك لذا طالما أنك طائش ستبقى محاصراً بالجهل والكراهية والجشع ، أما عندما تتحلى بالجدية والرصانة والإدراك ستكون بمنأى عن الأسباب البشعة التي تجلب الألم والحزن وستشعر بالسلام والطمأنينة جراء هذا الفهم .

النظام العالمي الخارجي والداخلي

يجب أن يكون هناك نظام ظاهري ، ولا يمكن لهذا أن يكون بلا لغة عالمية وتخطيط صحيح للبشرية جمعاء ، وهو ما يعني إنهاء جميع الجنسيات ، ومن ثم داخلياً يجب أن يكون هناك تحرير للعقل من جميع حالات الهروب من مواجهة الحقيقة .

هل يمكنني النظر إلى حقيقة كوني عنيفاً بلا القول : «لا يجب أن أكون عنيفاً» ، عليّ فهم هذه الحقيقة لأتحرر منها ، فمجرّد إدانتها أو تبريرها لن يغيّرا من الأمر شيئاً .

الأمة المسالمة لا تقتني أسلحة

هناك ثورة واضحة في نمط المجتمع . بعض الثورات محترمة وبعضها الآخر ليست كذلك ، وهي دائماً في مجال المجتمع وفي حدود السياج الاجتماعي ، لكنه مجتمع قائم على الحسد والطموح والوحشية والحرب ، ومن الطبيعي أن تنشب ثورة داخله ، فالعنف يحيط بنا فإن ذهبت إلى السينما لمشاهدة الأفلام سترى الكثير من العنف ، وكان العالم قد عاش حربين عالميتين مرعبتين وفيهما تجسّد العنف الكليّ ، ولذلك فإنّ الأمة التي تبقي على جيش لا بدّ وأن تكون مدمرة لمواطنيها ، فكيف تكون الأمة مسالمة وهي تتسلح بجيش جرار سواء أكان دفاعياً أم هجومياً ، والجيش هو هجومي ودفاعي في آن وهو لن يستخدم أدوات سلمية وعليه لن يؤدي إلى حالة سلمية .

تدمّر أي ثقافة نفسها عندما تؤسس جيشاً وتنفق عليه ميزانية هائلة ، وهذه حقيقة تاريخية لا رجعة عنها .

تجديد تربة العقل

ننتقل من إحساس إلى آخر ومن إثارة إلى أخرى إلى أن نصل مرحلة نشعر بها أننا قد استنفدنا ؛ لكن إذا وصلت إلى هذه المرحلة لا تمضي أبعد من ذلك إنما استرح وتحلى بالهدوء ، ودع العقل يستجمع قواه بنفسه ولا تفرض عليه ذلك .

سيكون هذا أشبه بالتربة التي تجدد نفسها خلال فصل الشتاء ، وهذا ما يفعله العقل عندما يكون هادئاً فهو يجدد نفسه ، لكن السماح للعقل بأن يكون هادئاً أمر صعب للغاية ، لذا لندعه يرتاح بعد هذا العناء ، لأنّ العقل يريد أن يفعل شيئاً في جميع الأوقات ، وعندما تتركه يرتاح فأنت تسمح لنفسك أن تكون على حقيقتك : ملول أو قبيح أو دميم أو غيره ، ثم سيكون هناك إمكانية للتعامل معها .

ليست هناك مشكلة في أن نقبل حقيقتنا ، لكن هناك مشكلة عندما لا نقبل شيئاً على حقيقته ونرغب في تحويله إلى ما يناسبنا . ولا يعني كلامي السابق أنّني أدافع عن القناعة أو أن نقبل ما نحن عليه كنوع من الاستسلام للواقع ، إنما أقصد أنّه إذا قبلنا ما نحن عليه سيهدأ عقلنا وعندها سيستطيع رؤية الأمر الذي أخافنا وفهم الأمور التي أطلقنا عليها أسماء مثل ملل ويأس وخوف ، وفهمها الداخلي سيخضعها لتغيير وتحوّل كامل .

ما دام هناك مكسب من الشيء سيبقى اهتمامنا به سارياً

ماذا يعني أن نهتم بشيء ما؟ إنّنا مهتمون بما يسرّنا ويرضينا ، أي أنّ اهتمامنا هذا عملية استحواذ ، لأنّنا لن نهتم بشيء إذا لم يكن منه مكسب ، وما دام هناك مكسب منه سيبقى اهتمامنا به سارياً .

إنّنا نحاول الحصول على الرضا من كلّ شيء نتعامل معه وما أن نستنفذه حتى نشعر بالملل ، وعليه تكون كل حيازة ومكسب شكلاً من أشكال الضجر والملل ؛ وعلى سبيل المثال : نريد تغيير اللعبة بمجرّد فقدان الاهتمام بها ، وهناك دائماً ألعاب جديدة . نلتفت إلى شيء ما لنحصل عليه ، لأنّ هناك مكسباً في المتعة وفي المعرفة والشهرة والسلطة والنجاح وامتلاك عائلة وهلم جرا ؛ وعندما لا يكون لدينا ما نكسبه من أمر ما نفقد الاهتمام به وننتقل إلى آخر .

يختار البعض الرقود في حزب أو منظمة ما ولا يستيقظون أبداً ، ومن يستيقظ منهم ينضم إلى منظمة أخرى لينام هناك ، ونسمي هذه الحركة تقدماً . لكن هل الاهتمام بأمر ما لا يخرج من إطار الكسب الذي تريده أنفسنا؟ في الواقع لا نهتم بشيء لا يمنحنا شيئاً سواء أكانت مباراة أو لعبة أو محادثة أو كتاب أو شخص .

إذا لم تمنحك لوحة فنية شعوراً ما لن تتوقف عندها كثيراً ، وإذا لم يحفّزك الشخص أو يزعجك بشكل ما ستفقد الاهتمام به وتشعر معه بالملل والأمر مشابه للمتعة والألم ، لكننا لا ننظر إلى الأمور على هذا النحو ، لأنّنا في طلب دائم لشيء ما نتيجة رغبتنا العارمة بالتحرر من الملل ، لكن كلما حصلنا على شيء نمل منه سريعاً ، ولن نتحرر من هذا الشعور ما لم نفهم عملية الاستحواذ والاهتمام والملل ، فالحرية لا يمكن اكتسابها وحتى إن أمكن ذلك سنمل منها! لأنّ الاستحواذ يلبد العقل .

نكون في حالة تأهب عندما نرغب بالتملّك ، وحال حصولنا على مرادنا نمل منه ، ولتجاوز ذلك قد نرغب بالمزيد لكن السعي خلف المزيد ليس أكثر من حركة نحو الملل ، نعم هناك مجهود واهتمام في اكتساب المزيد ، لكن هناك نهاية لعملية الاكتساب تلك ، وعليه هناك تبرّم وملل ، وهذا ما يحدث على الدوام .

العقل كقلم الرصاص

تكمن الصعوبة في أن يبقى العقل ساكناً ، فالعقل قلق على الدوام وهو يطلب أو يرفض ، يبحث ويجد على الدوام . إنّ العقل ليس ساكناً وهو في حركة مستمرة ، والمشكلة أنّ الماضي يطغى على الحاضر ليصنع مستقبله الخاص .

إنّها حركة في الزمن ويكاد لا يكون هناك فاصل زمني بين الأفكار ، لأنّ الفكرة تتبع الأخرى دونما توقف ، وهو ما يجعل العقل مرهقاً وحاداً كقلم رصاص يُبرى على الدوام فلا يتبقى منه شيء بعد فترة ، وهكذا يستخدم العقل نفسه باستمرار ويُستنفد ، وهذا ما يجعله في خشية دائمة من اقتراب نهايته حيث الموت لكلّ مكتسباته وذكرياته وتجاربه وماضيه .

اللامنتمي بريء منفرد

لسنا وحدنا ، فنحن نتاج ألف تأثر واشراط وميراث نفسي وما لا يحصى من الأكاذيب والثقافة السائدة . لسنا منفردين ولذلك فنحن بشر من الدرجة الثانية ، أما عندما يكون الإنسان منفرداً لا ينتمي إلى أي عائلة ، وأقصد من الناحية الفكرية وليس النسب ، وبالمثل لا ينتمي إلى أي دولة أو ثقافة أو التزام ، سيشعر بأنه غريب عن جميع الأشكال التقليدية للفكر والعمل والعائلة والأمة .

إنّ الإنسان البريء هو الذي يتمتع بهذا النوع من الانفراد ، وهذه البراءة هي ما يحرر العقل من الحزن .

كيف أعيش حياتي اليومية؟

سؤال : «بأي طريقة يجب أن يحيا المرء حياته اليومية؟»

كما لو أنّه يعيش هذا اليوم فقط ولهذه الساعة فقط ، كما لو أنّه لا يمتلك سواها من عمره ليعيشها .

لو كان لدينا ساعة فقط لنعيشها ماذا كنّا لنفعل؟ سنرتب عندها الضروريات الظاهرية مثل العلاقات والأمور المالية ، سيتصل المرء عندها بأفراد عائلته وأصدقائه ويطلب منهم الصفح عمّا ارتكبه من أذى بحقهم ، ويسامحهم عن أي ضرر قد تسببوا له به ، وينهي تماماً أمور العقل والرغبات وأشياء العالم ، وإذا كان من الممكن القيام بهذا لمدة ساعة فلا شكّ أنّ هذا ممكن طيلة الأيام والسنوات التي تبقت .

نكون سعداء عندما لا نعاني



فهم المعاناة هو المشكلة وليست المشكلة كيف نكون سعداء، لأنّنا نكون سعداء عندما لا نعاني، ففي اللحظة التي أعيش فيها المعاناة لا أكون سعيداً.

وكيف لي فهم ماهية المعاناة عندما يجنح جزء من عقلي ناشداً السعادة وساعياً للخروج من هذا البؤس؟ إذا أردت فهم المعاناة عليّ التعامل مع حقيقتها بلا رفض أو تبرير أو إدانة أو مقارنة إنما العيش معها وفهمها.

ستظهر حقيقة السعادة عندما أعرف كيف أصغي إلى المعاناة، فإذا استطعت الإصغاء إليها سأتمكن من الإصغاء إلى السعادة.

المعاناة هي معاناة: دماغ المرء وألمه هو نفسه لدى الجميع

هل تختلف معاناتك بوصفك فرداً عن معاناتي أو عن معاناة إنسان ما في آسيا أو أمريكا أو روسيا؟ قد تختلف الظروف أو الحالات لكن الجوهر واحد، فمعاناة إنسان آخر هي ذاتها معاناتي ومعاناة غيري. المعاناة هي معاناة، وهي ليست خاصة بي أو بك، كما أنّ المتعة ليست حكراً عليّ إنما هي موجودة عند الجميع.

عندما تشعر بالجوع لا يكون شعور الجوع هذا خاصاً بك، فالملايين في آسيا جائعون أيضاً، وهكذا جميع المشاعر، فمثلاً عندما يقودك الطموح تصبح عديم الرحمة، وهذه القسوة هي ذاتها القسوة التي تحرّك السياسي ومن هم في موقع السلطة، ونجدها عند الجميع سواء أكانوا في آسيا أو أمريكا أو روسيا.

هذا هو اعتراضي، أنّنا لا نرى إنسانية واحدة، ونفضّل البقاء عالقين في مجالات الحياة ومناطقها المختلفة، وبدلاً من الحبّ نجد الطغيان والتسلط والغيرة والقلق والوحشية.

عندما يعاني المرء يتألم، ويعاني من لا يمتلك طعاماً أو لباساً أو مسكناً إن كان يعيش في آسيا أم في الغرب؛ يعاني من يتعرض للقتل أو الجرح، إنّها معاناة فعلية عامة وهي غير شخصية أو مجرّدة، وتتطلب منّا قدراً كبيراً من الذكاء والبصيرة، وبلا شكّ سيؤدي إنهاء هذه المعاناة إلى إحلال السلام بطبيعة الحال من الناحية الظاهرية كما الداخلية.

قمة الركام

هل تعرف ماهية الحياة؟ إنّها تمتد من اللحظة التي تولد فيها إلى لحظة موتك ، وهي عبارة عن كينونة معقّدة وواسعة ، إنّها مثل منزل يحدث فيه كلّ شيء دفعة واحدة ، فهناك الحبّ والكره والجشع والحسد وفي الوقت نفسه تشعر أنّه من الخطأ الاستمرار على هذا المنوال .

أنت طموح ، وستلاقي الإحباط أو النجاح في خضم القلق والخوف والقسوة ، وعاجلاً أم آجلاً ستشعر بانعدام جدوى كلّ شيء ، ثم ستكون هناك أهوال الحرب ووحشيتها ثم السلام بالقوة . هناك القومية والسيادة الوطنية التي تدعم الحرب ، ثم الموت في نهاية طريق الحياة ، وعلى طول هذا الطريق تنتشر المعتقدات المتضاربة والمتصارعة ، والصراع اليومي للعيش والحصول على وظيفة والحفاظ عليها ، هناك الزواج والأطفال والمرض وهيمنة المجتمع والدولة .

تجمع الحياة هذا كلّه وأكثر من ذلك بكثير ، وتجد نفسك عالقاً وبائساً وتائهاً وسط هذه الفوضى ، وحتى إن نجحت بالتسلق والوصول إلى قمة الركام ستبقى جزءاً من الفوضى ، وهذا ما ندعوه (حياة) أي النضال والحزن الأبدي مع بعض لحظات الفرح .

لكن من سيعلمك هذا كلّه؟ أو بالأحرى كيف لك أن تتعلم هذا كلّه؟ فحتى إن توفرت لديك القدرة والموهبة ستبقى محدوداً بالطموح والرغبة في الشهرة وما تحمله بين ثناياها من إحباطات وأحزان . هذه هي الحياة وتجاوز هذه الأمور لا يخرج من نطاقها أيضاً .

الإطار الشرير

يقول الجميع أنّه على المرء أن يشق طريقه في الحياة ، ولذلك يسعى كلّ فرد من أجل نفسه سواء تحت راية الأعمال التجارية أو المبادئ أو الوطنيات . تريد أن تصبح مشهوراً وهذا ما يرغب به جارك وجميع من تعرفه من أعلى الهرم إلى قاعدته ، وهكذا نبني مجتمعاً قائماً على الطموح والحسد والتملّك ، حيث كلّ إنسان عدو للآخر ، ويتم «تعليمك» للتوافق مع هذا المجتمع المتحلل لتلائم إطاره الشرير .

لقد دفعوك لتنمية قدراتك لتتمكن من كسب العيش في إطار هذا النمط ، حيث تجد أنّ جميع الآباء والمعلمين والحكومات مهتمة بكفاءتك وأمنك المالي ، ويريدون منك أن تكون (مواطناً صالحاً) أي أن تكون طموحاً لكن بأسلوب محترم ، وهم يحفّزون المرء على الولع بالكسب والانغماس الاجتماعي في قسوة يدعونها (منافسة) ، والذريعة هي الوصول إلى حالة أمان ، لكن في هذا خير أم شرّ؟

يعني الحبّ أن ينمو المرء بحرية تامة لينضج تماماً ، ليكون أكثر من مجرّد آلة اجتماعية ، والحبّ لا يُخضع أحداً إن كان علنياً أم من خلال التهديد المتقن بالواجبات والمسؤوليات .

الواجب ليس حباً

ما يدعوه الآباء واجباً ليس حبّاً ، بل هو أحد صيغ الإكراه ؛ وسيدعم المجتمع الأهل ، لأنّ ما يقومون به محترم للغاية . . . فهم يعتبرون أنّه من الضروري للمرء أن يتوافق مع المجتمع وأن يكون محترماً وآمناً ، ويسمون هذا (حبّاً) لكنه ليس كذلك ، فكلّ ما يفعلونه من هذه الناحية هو تحايل على الخوف من الحقيقة .



دودة الخوف

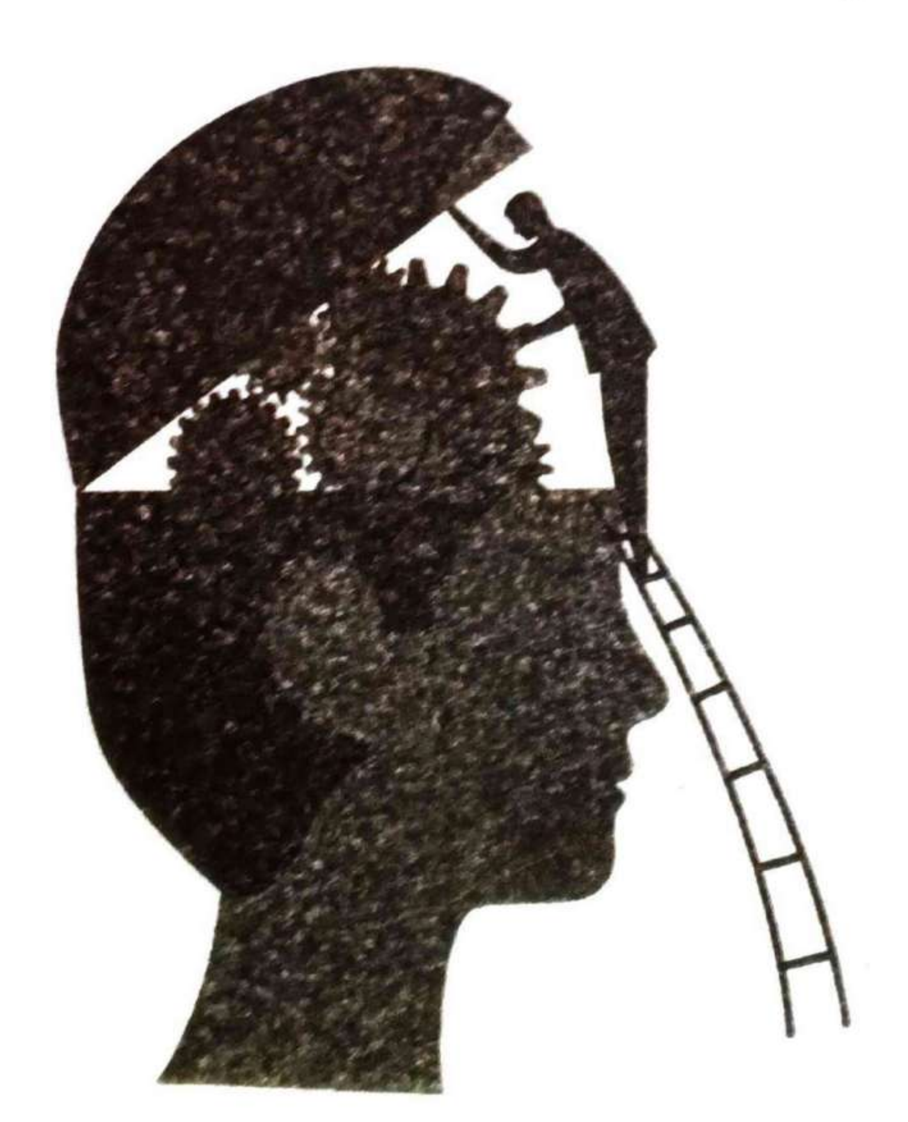
ماذا فعل الطموح في العالم؟ قلة قليلة فكرت بهذا : عندما يكافح شخص ما ليكون على رأس شخص آخر ، وعندما يحاول الجميع تحقيق إنجاز شخصي ليكسبوا ، فهل اكتشفت ما في قلوبهم؟

إذا نظرت إلى قلبك ونظرت عندما تكون طموحاً ، وعندما تكافح لتكون ذا شأن ، أو لتكون روحانياً ، أو لتحجز مكانتك في العالم ، ستجد أنّ هناك دودة الخوف في داخلك .

الإنسان الطموح هو أكثر الناس خوفاً لأنّه يخشى حقيقته ، لأنّه يقول : «لو كنت على حقيقتي لما كنت شيئاً ، يجب أن أكون ذا شأن ، يجب أن أكون مهندساً ، أو سائق قطار أو حاكماً أو قاضياً أو وزيراً ».

فهم العقل

لن يستطيع المرء فهم وحلّ مشاكل العيش الشائكة للغاية دون فهم الطريقة التي تعمل بها عقولنا ، ولا يأتِ هذا الفهم من الكتب ، فالعقل مسألة معقّدة في حدّ ذاته ، وفي عملية فهم المرء لعقله يمكن فهم الأزمة التي يواجهها في الحياة وربما تجاوزها .



ما هو العقل؟

نجهل آلية عمل العقل ، العقل كما هو عليه ، لا كما يجب أن يكون ، أو كما نود أن يكون . العقل هو الأداة الوحيدة التي نملكها ، والتي بها نفكر ونتصرّف ونشعر بكياننا . ستصبح أي مشكلة نواجهها معقّدةً ومدمّرةً أكثر إذا فشلنا في فهم عقولنا ، ولهذا يبدو لي أنّ فهم العقل هو الوظيفة الأساسية الأولى للتعليم .

لكن ما هو عقلنا؟ إنّه نتيجة البيئة وقرون من التقاليد ، وما يُسمى بالثقافة السائدة والتأثيرات الاجتماعية والاقتصادية والمحيط والأفكار والعقائد التي يدمغها المجتمع عليه عبر ما يُدعى بالمعرفة والمعرفة السطحية .

إن استطعنا مراقبة عمليات عقلنا ، ربما نقدر على التعامل مع مشاكل الحياة التي تهمنا .

ينقسم العقل إلى الوعي واللاوعي ، وقد نلجأ لاستخدام المصطلحات السطحية إذا لم نرغب في استخدام هاتين الكلمتين غافلين بذلك عن الأجزاء الظاهرية والطبقات الأعمق من العقل .

إذاً هناك الوعي واللاوعي أي العقل الظاهري والباطني ، وما عملية تفكيرنا برمتها سوى جزء من وعينا ، والباقي هو الجزء الرئيسي ؛ نحن غير مدركين عملياً لما نُطلق عليه اسم وعي ، إنّه

الوقت ، وهو نتيجة قرون طويلة من مسعى الإنسان .

إنّنا مجبولون على الاعتقاد ببعض الأفكار القادمة من طفولتنا ، إنّنا مشروطون بالنظريات والمبادئ والمعتقدات والتأثيرات المختلفة ، ومن هذا الإشراط والتأثيرات المحدودة واللاواعية تنبع أفكارنا وتأخذ شكل شيوعي أو هندوسي أو عالِم .

ينبع الفكر من خلفية الذاكرة والتقاليد ، ونتعرّف على الحياة بهذه الخلفية لكلّ من الواعي واللاواعي ، لكلّ من طبقات العقل الظاهرية كما الباطنية .

لا تعرف الحياة سكوناً ، إنّها في حركة دائمة ، لكن عقولنا ثابتة ومشروطة تقبض عليها الاعتقادات والتجربة والمعرفة ، ونواجه الحياة بهذا العقل المقيّد والمشروط للغاية ؛ لكن الحياة في حركة مستمرة ، وهي لا تعرف سكوناً بل وتطلب نهجاً جديداً كلّ يوم وكلّ دقيقة ، لذلك يكون هناك صراع دائم بين العقل المشروط الثابت والحياة ذات الحركة المتدفقة الدائمة ، وهذا ما يحدث على الدوام .

يخلق مثل هذا العقل المزيد من المشاكل عندما يواجه الحياة ، فما نكتسبه معرفة سطحية وطرق جديدة نقهر بها الطبيعة معتمدين على العلوم ، على أنّ العقل رغم اكتسابه المعرفة لا يخرج من حالته المشروطة ، وهو مقيّد بالكثير من الأغلال .

وعليه لا تكمن مشكلتنا في كيفية مواجهة الحياة ، إنما في كيفية تحرير العقل نفسه من إشراطه ومبادئه المسبقة ؛ وحده العقل الحرّ هو القادر على مواجهة الحياة ، لا العقل المرتبط بأي منظومة أو معرفة .

إذا أردنا التوقف عن إنتاج المشاكل ووضع نهاية للبؤس والألم المنتشر من حولنا علينا فهم أساليب عمل عقولنا .

الأمان والسعادة والمتعة

ما الذي يسعى معظمنا خلفه؟ ما الذي يريده كلٌّ منّا؟ خاصةً في هذا العالم المضطرب ، حيث يحاول الجميع إيجاد نوع من السلام ونوع من السعادة وملاذ آمن . . لا مفرّ من معرفة ما نروم إليه وما نحاول اكتشافه .

لعلّ معظمنا يبحث عن نوع من السعادة أو نوع من السلام . ففي عالم تمزّقه الاضطرابات والحروب والخلافات والنزاعات نريد ملاذاً يتمتع ببعض السلام ، أعتقد أنّ هذا ما نريده ، لذا ننخرط في السعي الدؤوب ، ننتقل من قائد لآخر ، من منظمة روحية إلى أخرى ، من معلّم إلى آخر .

لكن هل نسعى للسعادة ، أم نسعى لإشباع من نوع ما آملين أن نستمد السعادة منه؟ هناك فرق بين السعادة والإشباع ، ربما يمكننا إشباع الذات لكن يستحيل السعي خلف السعادة .

إنّ السعادة أمر ثانوي ، وهي حصيلة جانبية لأمر آخر ، وقبل تقديم عقولنا وقلوبنا إلى أمرٍ يتطلب قدراً كبيراً من الجدّية والاهتمام والتفكير والرعاية ، علينا تحديد هدفنا من البحث ، هل هو بحث عن السعادة أم عن الإشباع؟

أخشى أنّ معظمنا يبحث عن الإشباع ، لأنّنا نريد إرضاء أنفسنا وتجربة الشعور بالامتلاء في نهاية بحثنا ؛ أما إذا كان سعي المرء للسلام ، فسيتمكن من العثور عليه بسهولة شديدة .

يمكن للمرء أن يكرّس نفسه لتحقيق أمر ما بشكل أعمى ، وقد يضع كلّ قدراته تحت تصرّف فكرة ما ويجد ملاذاً فيها ، لكن هذا لا يحلّ المشكلة ، فالانزواء في كنف فكرة لا يعني التحرر من الصراع .

ماذا يريد الفرد منّا؟ علينا إيجاد الإجابة داخلياً وخارجياً ، ولن نذهب إلى أي مكان ، ولن نلجأ لمُعلم أو معبد أو حزب إذا تمتعنا بالوضوح الكافي ، على أنّ الصعوبة في وضوح نوايانا ، ومن أين نستمد الوضوح؟ هل يأتي عن طريق البحث وأقوال الآخرين وتعاليم الواعظين؟

هل سبق ولجأت إلى أحدهم لتلتمس ذلك؟ هذا ما نفعله الآن ، لأنّنا نقرأ كتباً لا حصر لها ، ونحضر اللقاءات ونخوض النقاشات وننضم إلى المنظمات والأحزاب التي تحاول إيجاد علاج للنزاعات والبؤس ، ونظنّ أنّنا قد وجدنا مبتغانا في منظمة ما مثلاً أو في أفكار معلم ما أو كتاب ونثبت على رأينا هذا ثم ننهي بحثنا ونطوي صفحته .

نسعى وسط كلّ هذه الفوضى إلى شيء دائم ونهائي ، وهو ما ندعوه بالحقيقي أو الحقيقة أو غيرها من الأسماء الكبيرة ، لكن الاسم لا يهم ، ولا أهمية للمفردة المستخدمة ، لذا دعونا نبتعد عن الوقوع في فخ الكلمات ، لنترك ذلك للمحاضرين المحترفين .

هناك بحث عن أمر ما دائماً ، هذا ما يعتمل في داخل

معظمنا ، أمر يمكن التمسّك به ويمنح ضمانة وأملاً وحماسة ويقيناً دائماً ، لأنّنا نفتقر لليقين ومعرفة ذواتنا . نعرف الكثير من الحقائق وما يرد في الكتب لكننا نجهل أنفسنا ونفتقر إلى الخبرة المباشرة بها .

أيضاً ، ما هذا الذي ندعوه بالدائم والذي نسعى خلفه ونأمل بأنّه سيمنحنا الديمومة؟ نريد شيئاً يدوم للأبد ويرضي أنفسنا ؛ إذا جرّدناها من جميع الكلمات والعبارات ونظرنا في الأمر فعلياً فسيكون هذا ما نريده . نريد متعة دائمة .

لا يمكن السعي خلف السعادة

ما الذي تعنيه بالسعادة؟ سيقول البعض أنّها الحصول على ما تريده ، مثلاً تريد سيارة وتحصل عليها وتشعر بالسعادة جراء ذلك ، أو تريد ثوباً أو ملابساً ، أو ترغب بالسفر إلى أوروبا ، أو تريد أن تصبح سياسياً عظيماً ، وإذا ما حققت ذلك فستكون سعيداً ، أما إذا فشلت فستكون تعيساً .

وعليه ما نسميه (سعادة) هو الحصول على ما نريده ، سواء أكان إنجازاً أم نجاحاً ، ولن نشعر بالإحباط ما دمنا نريد شيئاً ونحصل عليه ، أما إذا لم نحصل عليه فستبدأ التعاسة حينها .

هذا شأننا جميعاً ، ولا ينحصر الأمر على الأثرياء فحسب ، إنما الجميع من أغنياء وفقراء ، فالجميع يريد الحصول على شيء لأنفسهم ولعائلاتهم وللمجتمع ، وإذا عجزوا عن ذلك فسيشعرون بالتعاسة .

هل يمكن للمرء أن يكون واعياً للسعادة ، هل تتجسد في اللحظة التي أدركت فيها أنّك سعيد؟ لكن اللحظة التي عرف وعيك بها أنّك سعيد ليست سعادة ، فالسعادة ليست أمراً يمكن السعي خلفه ، وإذا كنت في سعي خلفها فإنّها ستتجنبك .

أين يكمن الفرح؟

مهما كان تدريبنا وذكاؤنا واستمتاعنا ، فسنجد في مركز هذه الأمور الـ «أنا» التي تتمتع ، وهي لا تكف عن طلب مزيد من السعادة ، فهي تبحث وتسعى وتتوق للسعادة ، وهي تكافح لكنها لا تحبّ الوصول إلى نهاية .

ومهما كان شكل الأنا ، عندما تصل إلى نهاية ، ستعم حالة من النعيم التي لا يمكن السعي خلفها ، وهي حالة من النشوة والفرحة الحقيقية حيث لا ألم ولا فساد ؛ فيما نجد فساداً كامناً في فرحنا وسعادتنا التي نعرفها الآن ، ويقبع خلفها ألم وخوف .

يمكن اختبار السعادة البعيدة عن الفساد عندما يتجاوز العقل فكرة «الأنا» أو المُختبر أو المُراقب أو المُفكر ، وهي ليست دائمة لكن عقولنا في سعي دائم للسعادة المستمرة التي لا تعرف توقفاً ، وهذه الرغبة العارمة في الاستمرارية هي الفساد ؛ لكن عندما يتحرر عقلنا من «الأنا» سنعرف السعادة ، والتي تأتي بدون سعي أو تراكم أو تخزين ، فهي أمرٌ لا يمكن التشبث به .

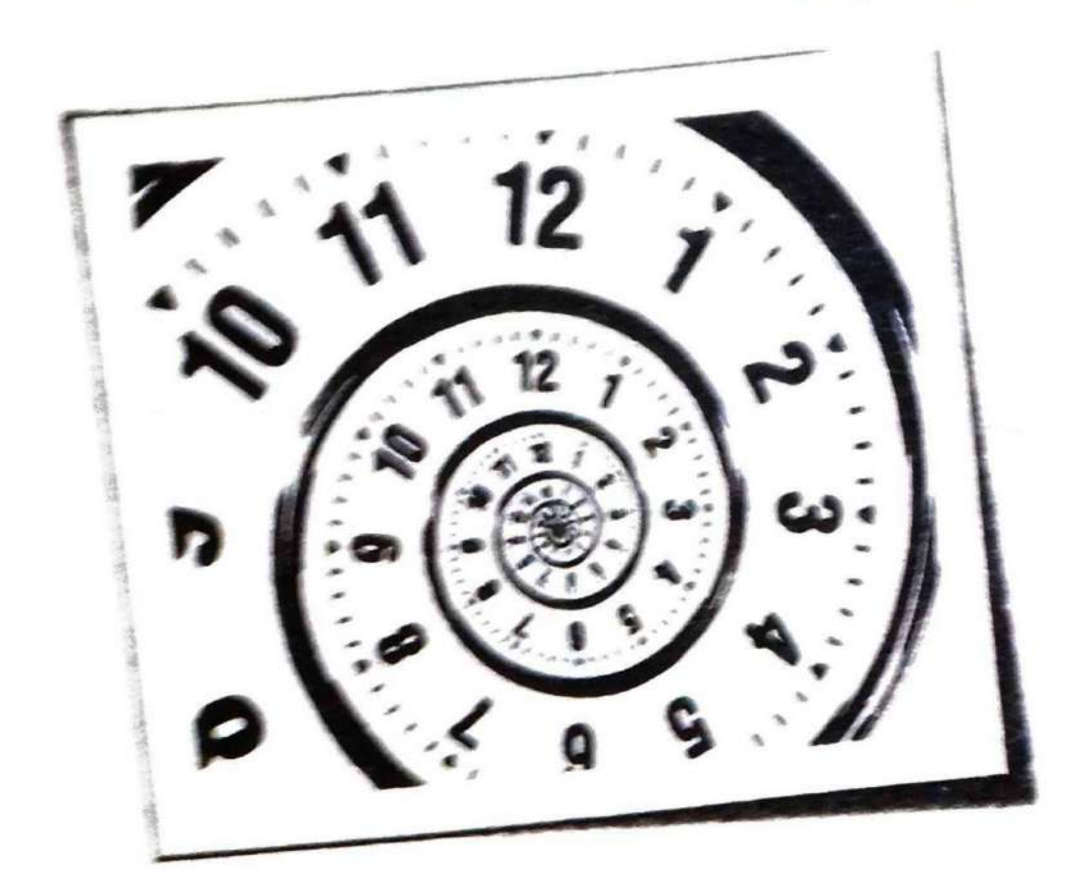
نريد الأمان

هناك رغبة بالأمان ، ويمكن للمرء أن يفهم هذه الرغبة للبقاء آمناً عندما يقابل حيواناً برياً كالأفعى مثلاً أو الاحتراس عند عبور الطريق ، ومثلاً يوجد المرء أن يكون بأمان مع زوجته وأطفاله وجاره وأقاربه ووالديه لكنه ليس كذلك فهو غير مترابط بهم ، وهو معزول تماماً .

لا يوجد أمان نفسي في أي وقت وعلى أي مستوى ومع أي شخص ، وهذا أصعب أمر يمكن إدراكه ؛ لا وجود له مع إنسان آخر لأنّه كائن بشري مثلك ، وهو حرّ مثلك ، لكننا نريد الأمان في علاقاتنا من خلال الزواج والعهود وغيرها من الحيل التي نمارسها مع أنفسنا ومع الآخرين ، وهذه حقيقة واضحة لا لبس فيها ، ولا تحتاج تحليلاً مفصّلاً .

شعور انعدام الأمان

لا نتعامل مع هذا الشعور ، ونعيش والخشية تغمرنا من كوننا غير آمنين تماماً . يتطلب فهم انعدام الأمان قدراً كبيراً من الذكاء ، فعندما يشعر المرء بانعدام الأمان كلياً يهرب أو لا يجد أماناً في أي شيء ، ويغزوه الاضطراب والاستعداد للانتحار أو الذهاب إلى مستشفى الأمراض العقلية ، أو يصبح متطرفاً ، وكلّها أمور متشابهة وهي أشكال مختلفة للخلل الحاصل ، لذلك يتطلب إدراك حقيقة انعدام الأمان حياة متناغمة وواضحة وبسيطة .



ما هو أصل التفكير؟

يمكن للمرء الرؤية ببساطة أنّ التفكير بمجمله هو ردّ فعل على الماضي ، والذي هو الذاكرة والمعرفة والخبرة ؛ وكلّ التفكير هو نتيجته ، فالماضي هو الزمن وهو الأمس ، ويمتد هذا الأمس عميقاً في الماضي . لقد قُسّم الزمن إلى ثلاثة أجزاء وهي الماضي والحاضر والمستقبل ، والفكر مقيّد بها .

ضحية الحزن

عاش الإنسان لمليوني عام وربما أكثر ، لكنه لم يحلّ مسألة الحزن ، وهو دائماً ضحيته ، لديه حزن يرافقه كظلّه أو صديقه المقرّب ، حزن لفقدان أحدهم أو لعجزه عن تحقيق طموحاته ، أو بسبب جشعه أو طاقته أو نتيجة ألم جسدي أو قلق نفسي أو إحساس بالذنب أو شعور باليأس ، ولطالما حاول حلّ هذه المشكلة من خلال تجنبها أو الهروب منها أو قمعها ، أو من خلال تعريف نفسه بشيء أكبر من ذاته ، أو باللجوء إلى إدمان الكحول أو إلى النساء ، أو بفعل كلّ ما يمكنه فعله لتجنب هذا القلق والألم واليأس ، وهذه الوحدة العميقة والسأم الشديد من الحياة ، وتحدث كلّ هذه المحاولات ضمن إطار الوعي الذي هو نتيجة الزمن .

الحزن والفكر

استخدم الإنسان فكره كوسيلة للتخلص من الحزن من خلال لجوئه إلى بذل الجهد الصحيح والتفكير الصحيح والعيش الأخلاقي وغيره ، ولطالما كان الفكر الممهور بالفطنة دليله ، لكن الفكر نتيجة للزمن ، والزمن هو هذا الوعي .

ومهما فعلت في مجال الوعي لن يعرف الحزن خاتمة له ، سواء أذهبت إلى المعبد أو لجأت إلى غيره ، أما إذا كان هناك تعليم حقيقي سيرى المرء أنّ التغيير الجذري لا يتم عبر الفكر لأنّه سيؤدي إلى استمرار الحزن ، وعندها سيتمكن من التحرّك في بعد مختلف إثر فهمه الكامل لهذه الحقيقة ، حقيقة أنّ الحزن لا ينتهي بالفكر .

طبيعة المراقبة

يسلك الالكترون سلوكاً معيّناً عند قياسه بواسطة جهاز خاص ، لكن عندما يُراقب نفس الالكترون بالعين البشرية من خلال المجهر ، ستغيّر الملاحظة الدقيقة للعقل البشري سلوك ذلك الالكترون ؛ أي أنّ تدخل الإنسان سيغيّر من سلوك الالكترون ، الذي يكون سلوكه مختلفاً عندما لا يراقبه عقل بشري .

عندما تراقب حقيقة ما ، سيكون سلوكها مختلفاً كما هو حال الالكترون مع المراقبة تماماً ، أي عندما تنظر إلى الحقيقة دون بذل جهد ستخضع هذه الحقيقة لتحوّل كامل وتغيّر تام .

حبيس «الأنا»

هناك حزن ناجم عن الوحدة . لا أعرف إن عشت وحيداً ذات يوم : عندما تدرك على حين غرّة أنّه ليس لديك علاقة مع أحد . هذه الوحدة هي شكل من أشكال الموت .

إنّه موت مختلف عن نهاية الحياة ، أي عندما لا يكون هناك إجابة ولا مخرج ، عندما تكون حبيس نشاطك الذي يتمحور حول الذات إلى ما لا نهاية ، مقيّداً بأفكارك الشخصية بمعاناتك وخرافاتك وروتينك اليومي المعتاد المزدحم بالعادة واللامبالاة ، هذا موت أيضاً لكن يمكن إنهاؤه ، فإنهاء الحزن أمر ممكن .

الوعي

لا يجب أن يكون بحثنا مقتصراً على حلّ لمشاكلنا المباشرة ، إنما علينا معرفة فيما إذا كان باستطاعتنا تنحية العقل الواعي والعقل اللاواعي العميق جانباً ، حيث نخزّن في الأخير كلّ العادات والذكريات والمعرفة العرقية الموروثة .

أعتقد أنّ هذا ممكن إذا تمتع العقل بالإدراك دون أن يطلب ذلك ودون أن يبذل أي جهد ، أي أن يدرك الحقيقة فحسب . أظنّ أنّ هذا من أصعب الأمور لأنّنا عالقون في براثن المشاكل الراهنة ، ونريد حلولاً فورية لها وهذا ما يجعل حياتنا سطحية للغاية .

الوعي والتفكير الصحيح

إنّ الفكر الصحيح والتفكير الصحيح حالتان مختلفان ، فالفكر الصحيح هو مجرّد مطابقة لنمط سائد أو لمنظومة معروفة ؛ يكون الفكر الصحيح في حالة ثبات وهو ينطوي على خلاف مستمر بشأن الخيار الأفضل .

أما التفكير الصحيح أو التفكير الحقيقي هو شيء سنكتشفه ، وهو أمر لا يمكن تعلّمه ولا ممارسته . التفكير الصحيح هو حركة معرفة الذات من لحظة إلى أخرى ، وحركة المعرفة الذاتية مرتبطة بفهم ماهية العلاقة .

لا يوجد التفكير الصحيح إلا عندما يكون هناك وعي بكلّ فكرة وشعور ، ولا يكفي إدراك مجموعة معيّنة من الأفكار والمشاعر إنما يجب إدراك جميع الأفكار والمشاعر .

لا يمكن للفكر أن يكون حراً على الإطلاق

إنّ تفكيرنا هو استجابة للذاكرة، والذاكرة آلية. المعرفة منقوصة وكلّ التفكير الناجم عن المعرفة محدود وجزئي وغير حرّ، لذا لا وجود لحرية الفكر، لكن بإمكاننا البدء في اكتشاف حرية لا علاقة لها بعملية الفكر، والتي يكون فيها العقل مدركاً لجميع صراعاته والمؤثرات التي تؤثر عليه.



إنهاء التعارض

إنّ كلّ التفكير مشروط ، ولا وجود للتفكير الحرّ ، لأنّه لا يمكن له أن يكون حراً ، فهو نتيجة إشراطنا وخلفيتنا الثقافية والبيئية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية ، ومن تلك الخلفية تتحدد اهتماماتنا فجميع الكتب التي نطالعها والمهام التي نضطلع بها موجودة بها ، كما أنّ تفكيرنا نتاجها ، لذا إن استطعنا أن نكون واعين وأن نتجه نحو ما يهم فعلاً ، فسنكون قادرين على إلغاء إشراط العقل دون إقحام الإرادة والتصميم في ذلك .

لكن هذا لن ينجح في حال وجود الإرادة والتصميم ، ففي اللحظة التي تصمم على شيء ما يكون هناك كيان يتمنى ويقول : «عليّ إلغاء إشراط عقلي» وهذا الكيان هو نتاج رغبتنا في تحقيق نتيجة معيّنة ، وعليه هناك تعارض قائم فعلياً ، فهل نستطيع أن نكون واعين لإشراطنا ومدركين له؟ إذا حصل ذلك لن يكون هناك تعارض بل وسينهي هذا الوعي جُلّ مشاكلنا .

يشلّ التحليل الذكاء

أوّل ما يجب القيام به إن جاز لي اقتراح ذلك هو معرفة سبب تفكيرك وشعورك بطريقة معيّنة ، لا تحاول تغييرها ولا تحلل أفكارك وعواطفك ، إنما تحلى بالوعي لسبب تفكيرك بهذه الصورة وما هو الدافع الذي يحثك للتصرّف على هذا النحو .

ورغم أنّك تستطيع اكتشاف الدافع من خلال التحليل ، وقد تجد شيئاً من خلاله ، لكنه لن يكون حقيقياً ما لم تكن واعياً تماماً لحظة عمل فكرك وعاطفتك ، ثم سترى ما يتمتعان به من دقة استثنائية وحساسية فائقة ؛ لكن طالما أنّه لديك قائمة بما (يجب) و(ما لا يجب) فإنّ هذا الإكراه سيمنعك من اكتشاف تلك الحركة السريعة للفكر والعاطفة .

أنا واثق من نشأتك في مدرسة (يجب) و(لا يجب) وعليه فقد تعرّض الفكر والشعور لديك للتدمير ، لقد قيدتك وعطلتك الأنظمة والمناهج والمعلمين ، لذا اهجر قوائم (يجب) و(ما لا يجب) وهذا لا يعني أنّ البديل هو التحلل الأخلاقي ، إنما الوعي العميق لأفعالنا القائمة على (يجب عليّ فعل هذا) و(لا يجب عليّ فعل هذا) ، وعندها ستتفتح زهرة الصباح ، وهكذا يخرج الذكاء من معقله ليعمل ويدرك .

التحرر من الذات

يجب أن ترى الوجود بمجمله دون تفكير لتحرر العقل من إشراطه ، هذه ليست أحجية ، جرّبها وسترى .

هل سبق ورأيت أي شيء دون تفكير؟ هل سبق وأن أصغيت ونظرت دون أن تدخل في عملية ردّ الفعل؟ ستقول أنّه يستحيل لنا أن نرى دون أن نفكّر بما نرى ، وأنّه لا يمكن للعقل ألا يكون مشروطاً ، وعندما تقول ذلك فأنت قد قيّدت نفسك بالتفكير لأنّك لم تجرب خلاف ذلك .

هل يمكن للعقل أن يكون على دراية بإشراطه؟ أعتقد أنّ هذا ممكن وعلينا تجربة ذلك ، هل يمكنك إدراك أنّك هندوسي أو اشتراكي أو شيوعي ، فقط إدراك الأمر دون تقييمه؟ وعندما نرى أنّ رؤية الحقيقة مهمة صعبة نقول أنّها مستحيلة ، لكن التحرر من الذات ممكن عندما يكون المرء على دراية تامة بكلية وجوده دون أي ردّ فعل .

المنعطف الخاطئ

لا نرى أبداً أننا البيئة الكلية لأنّ هناك العديد من الكيانات فينا، وكلها تتمحور حول «الأنا» أو الذات، والتي تتكون من هذه الكيانات، وهي مجرّد رغبات بأشكال مختلفة، وتنشأ من هذه المجموعة من الرغبات الشخصية المركزية والفكرية وإرادة (الأنا) والملكية، ومن هنا ينشأ الفصل بين الذات وغير الذات أي بين (الأنا) والبيئة المحيطة أو المجتمع، وهذا الفصل هو بداية الصراع بين الداخل والخارج.

إنّ التأمل هو إدراك هذه العملية برمتها سواء أحصل ذلك بالوعي أو اللاوعي، وبالتأمل نتجاوز الذات برغباتها وصراعاتها؛ فمعرفة الذات أمر ضروري لمن يريد التحرر من التأثيرات والقيّم التي توفّر المأوى للذات، وفي خضم هذه الحرية يكمن الإبداع والحقيقة وكلّ ما هو عظيم وسام.

يُفسد الرأي والتقليد أفكارنا ومشاعرنا مبكراً، وتترك التأثيرات والانطباعات المباشرة أثرها القوي والدائم، وهو ما يُشكّل مسار الحياة الواعية واللاواعية بأكملها.

يبدأ الامتثال لهذه الأطر في الطفولة من خلال التعليم وتأثير المجتمع، فعامل الرغبة في محاكاة الآخرين والبيئة المحيطة بنا عامل قوي جداً في حياتنا، لا على السطح فحسب إنما في العمق أيضاً، وبالكاد نمتلك أفكاراً ومشاعر مستقلة؛ وعندما

تتبادر مثل تلك الأفكار والمشاعر تكون مجرد ردود فعل ، وعليه فهي لا تخرج عن النمط السائد المعمول به ، ولا حرية في ردّ الفعل .

يكون للتقاليد تأثيرها الكبير علينا عندما نكون في تبعية داخلية ، ولا يستطيع العقل الذي يفكر بشكل تقليدي اكتشاف ما هو جديد ، فقد جعلنا الامتثال للنمط السائد مقلدين متوسطين عالقين في مسننات الآلة الاجتماعية الطاحنة ، ونعتقد أنّنا مستقلين نفعل ما نريد ونساق خلف ما يهمنا لا خلف ما يريده الآخرون .

نصبح نسخاً لما (يجب أن نكون عليه) عندما نمتثل للتقاليد ، وتؤدي هذه المحاكاة إلى الخوف الذي يقتل التفكير الإبداعي ، وهو يُلبد العقل والقلب ويثبطهما فلا يلتقطان أهمية الحياة ، لنصبح عديمي الإحساس لا نتحسس أحزاننا ولا جمال الطيور ولا ابتسامات أو مآسي الآخرين .

الهروب هو رغبة في نسيان أنفسنا

إنّ جميع نزاعاتنا وطموحاتنا محدودة للغاية ومثيرة للشفقة ، نريد تعريف أنفسنا بشيء ما ، إن لم يكن بأمر سام لنا سيكون بالدولة أو الحكومة أو الشعب أو المجتمع ، أو نتعلّق بأفكار طوباوية بعيدة المنال كبناء مجتمع رائع متماسك دون أن نلتفت إلى أنّ بناءه سيدمّر الكثير من الناس ، لكن هذا لا يعنينا ، وإذا لم نعتقد بأي مما سبق سنكون ممن نُفضّل تمضية وقت جيّد ونسيان أنفسنا بالانشغال في الأمور المادية .

يُدعى من يفضّل الخيار الأخير مادياً ، فيما يُسمى من ينسى نفسه في العالم الروحي روحانياً ، لكن كلاهما لديه نفس النية ، أحدهما يريد نسيان نفسه في دور السينما والآخر في الكتب والتأمل ونكران الذات ، ويتجه الإنسان نحو ما ينسيه ذاته لأنّه يشعر بهزله ، وقد لا تكون النفس هزيلة في منظورك عندما تكون شاباً ، لكن هذا ما ستلمسه مع تقدّمك في السنّ ، سترى حجمك الفعلي وقيمتك الحقيقية ، ستجد أنّ نفسك أشبه بالظل ، وهي تعجّ بالصراعات والآلام والمآسي .

وعليه سرعان ما يشعر المرء بالملل ، ويسعى خلف شيء آخر لنسيان نفسه ؛ هذا ما نفعله جميعاً ، يريد الأغنياء نسيان أنفسهم في النوادي الليلية والملاهي والسيارات والسفر . يريد الأذكياء نسيان أنفسهم فيبدؤون بالابتكار ليكون لديهم

معتقدات استثنائية ، أما الأغبياء فيريدون نسيان أنفسهم عبر متابعة الآخرين ، لديهم معلمون روحيون يخبرونهم ماذا عليهم أن يفعلوا .

وبنفس الطريقة يريد الطموحون نسيان أنفسهم في فعل شيء ما ، لذا نريد نحن الناضجون جميعاً نسيان أنفسنا مع تقدّمنا بالسنّ ، ونحاول إيجاد أمر عظيم لتُعرّف أنفسنا به .

فراغ حياتنا

نرغب بالأحاسيس الجميلة والرغبة بالإحساس هي ما يدفعنا للتشبث بالموسيقى واقتناء الأشياء الجميلة . إنّ حاجتنا لما هو خارجي وشكلي مؤشر على فراغ كياننا ، والذي نملؤه بالموسيقى والفنّ ، فهذا الفراغ رتيب لذا نملأه بالأحاسيس ، وهو ما يشير إلى خوف دائم مما نحن فيه ومما نحن عليه .

للأحاسيس بداية ونهاية ، يمكن تكرارها وتوسيعها ، لكن التجربة أوسع ، والتجربة ضرورة لا غنى عنها ، وهي تُنفى خلال السعي خلف الأحاسيس ، فالأحاسيس محدودة وهي شخصية تُسبّب الصراع والبؤس ، أما التجربة فتكون دون استمرارية ، ففي التجربة فقط هناك تجديد وتحوّل .

هناك فرح حيث لا يوجد صراع

سنحاول معرفة لماذا أضحى فعل معيّن مثل الجنس مشكلة في حياتنا، حيث إنّه مشكلة للكثيرين، لكن لماذا؟ بسبب الغياب الكامل للذات في هذا الفعل، ففي تلك اللحظة يشعر المرء بالسعادة بفضل توقف الوعي الذاتي و(الأنا) لذا يرغب بالمزيد، المزيد من نكران الذات حيث السعادة التامة بلا ماضٍ أو مستقبل، وأمر يمنحنا هذا الفرح الصرف سيصبح من أهم الأمور في حياتنا، وسنطلب المزيد منه.

نريد المزيد منه لأنّ الصراع يحيط بنا من كلّ حدب وصوب وعلى جميع المستويات المختلفة للوجود، وهو ما يعزز الذات، كما أنّ النواحي الاقتصادية والاجتماعية تكثّف الوعي الذاتي بصورة مستمرة، وهذا الوعي هو نواة الصراع؛ ففي النهاية أنت واعٍ عندما يكون هناك صراع، ونحن في صراع في كلّ مكان وفي جميع علاقاتنا مع الناس والأفكار وحتى الممتلكات.

يحيط بنا الصراع والألم والكفاح والبؤس لكن الجنس الفعل الوحيد الذي يتوقف فيه كلّ هذا، ولذا يطلب المرء المزيد منه لأنّه يمنحه السعادة فيما يقوده كلّ شيء آخر إلى البؤس والاضطراب والصراع والفوضى والعداء والحرب والدمار، وهذا يضفي على الفعل الجنسي أهمية مبالغ بها لكن المشكلة لا تكمن فيه بالتأكيد إنما بكيفية التحرر من الذات.

يريد الإنسان التحرر من ذاته وتجنب الصراع ، يبحث عن السعادة حيث لا تكون الذات حاضرة ، فينغمس في فعل معيّن كالجنس أو يؤدب نفسه ويكافح ويتحكم بها ، ويبالغ حدّ تدمير نفسه جراء قمع ذاته ، أي أنّه ينشد التحرر من الصراع ، لأنّه سيجد الفرح حيث لا يوجد صراع ، وسيكون هناك سعادة على جميع المستويات المختلفة للوجود .

عيب الاستمتاع

لماذا لا نستمتع؟ نرى غروباً جميلاً أو شجرة باسقة ورقاء أو نهراً جارفاً أو وجهاً حسناً ويمنحنا النظر إليه متعة وبهجة كبيرة ، فهل هناك خطأ في ذلك؟ يبدو لي أنّ الفوضى والبؤس يبدأان عندما يصبح هذا الوجه أو النهر أو الغيمة أو الجبل ذاكرة ، وتتطلب هذه الذاكرة فيما بعد استمرارية أكبر للمتعة ، لأنّنا نريد تكرار مثل هذه الأمور الجميلة والحصول على هذا الشعور المبهج سواء أكان ذلك فكرياً أو فنياً أو غيره . تزداد رغبتنا في تكرارها وبرغبتنا الملحّة تلك تبدأ المتعة بتعتيم العقل وخلق قيم مزيفة غير واقعية .

لكن ما يهمنا هنا هو فهم المتعة لا محاولة التخلص منها ، ومن الغباء المحاولة فلا يمكن لأحد التخلص منها ، أما فهم طبيعتها وهيكليتها فهو أمر ضروري ، لأنّنا نريد أن تكون الحياة مليئة بالمتع وهذا ما يجعلنا نمضي مع هذه الرغبة الجارفة إلى البؤس والفوضى والأوهام والقيّم المزيفة والتشوّش التام .

عندما لا تتحقق المتعة

على المرء أن يلحظ ويفهم متعة تحقيق الذات أو المتعة في كونه ذا شأن أو متعة الاعتراف به كمؤلف أو رسام أو رجل عظيم ؛ عليه أن يلحظ متعة الهيمنة ومتعة جمع المال وحتى متعة التعهد بنذور معيّنة ، وغيرها من المتع التي يختبرها في أمور كثيرة .

لكن عندما لا تتحقق المتعة المأمولة سيقع ضحية الإحباط والمرارة والتشاؤم ، لذا من المهم إدراك هذا كله ، ليس فقط من الناحية الجسدية إنما النفسية أيضاً كيلا يشعر بالبؤس .



فهم المتعة ليس لإنكارها

فهم المتعة ضروري لإنهاء الحزن والألم ، وفهمها ليس إنكاراً لها لأنّها من المتطلبات الرئيسية للحياة وهي مثل السرور ، فالفرح الحقيقي سينبثق عندما تستمتع بمرأى شجرة جميلة أو غروب رائع أو ابتسامة لطيفة .

انظر بلا تفكير

عندما ترى أمراً رائعاً للغاية ، أمراً ينضح بالحياة والجمال لا تدع تفكيرك ينصب عليه ، ففي اللحظة التي تقحم تفكيرك سيصبح المشهد فكرة قديمة ، وسيفسدها التفكير ليتعامل معها كمتعة ، وعليه سينشأ هناك طلب على هذه المتعة وسترغب بالمزيد منها وعندما لا تحصل عليها سيكون هناك صراع وخوف ، لذا انظر إلى الجمال دون تفكير .

لا تبحث عن تعاريف جاهزة فهي مجرّد كلمات

تكمن أهمية الحياة في عيشها ، لكن هل نعيشها حقاً؟ هل نعيشها عندما يكون هناك خوف وعندما تعتمد كامل حياتنا على التقليد والنسخ؟ هل نعيش عندما نكون مجرّد أتباع لا أكثر؟

راقب مسار حياتك ، وستجد أنك لا تفعل شيئاً آخر سوى اتباع شخص ما ، ونسمي هذه التبعية «عيش» لتسأل فيما بعد بصوت عال : «ما أهمية الحياة؟» لا أهمية لها لديك ، ولن يكون لها أهمية ما لم تنه هذه التبعية وهذا الخضوع لسلطة الغير ، وهذا ليس سهلاً .

وكيف لنا أن التحرر منها؟ لا يكون الأمر بخرق القانون فهذا ليس تحرراً من التبعية والسلطة ، ويلزم الأمر فهم العملية برمتها ، من أين تنشأ سلطة الغير في عقولنا وكيف يتسلل التشوّش إلينا . يريد الواحد منّا الاطمئنان إلى أنه يعيش النوع الصحيح من الحياة ، ننتظر من يقول لنا ما يجب علينا فعله ، ويستغلنا المعلمون الروحيون منهم والعلميون ، ولا نعرف للحياة أهمية ما دمنا ننسخ ونقلّد ونتّبع .

كيف للمرء أن يعرف أهمية الحياة عندما يتلخص جلّ ما يسعى إليه في النجاح؟ هذه هي حياتنا ، نريد النجاح لنعيش

الأمان التام داخلياً وخارجياً ، نريد أن يخبرنا أحدهم أنّنا نفعل الصواب وأنّنا نتبع الطريق الصحيح المؤدي على الخلاص .

تتبع حياتنا بأكملها تقليداً ، سواء أكان تقليد الأمس أو تقليداً استمر لآلاف السنوات ، ونحاول تحويل التجارب إلى قوة تساعدنا على تحقيق نتيجة ،لذلك لا نعي أهمية الحياة ، وكل ما نعرفه هو الخوف . . الخوف مما قد يقوله أحدهم أو الخوف من الموت أو الخوف من عدم نيل ما نريد أو الخوف من ارتكاب خطأ وحتى الخوف من فعل الخير .

إنّ عقولنا مشوّشة للغاية وهي مقيّدة نظرياً لدرجة العجز عن وصف أهمية الحياة . الحياة أمر استثنائي ، وعندما يسأل أحدهم عن أهمية الحياة فهو يطلب تعريفاً لها ، وكلّ ما سيعرفه عنها هو هذا التعريف الذي هو عبارة عن مجرّد كلمات وليس المغزى الأعمق الذي ينطوي على الغنى الاستثنائي والحساسية المرهفة للجمال وشغف العيش .

لنفهم تعذيبنا اليومي ولا نهرب منه

علينا أن نفهم العذاب اليومي الذي نعيشه في حياتنا المعقّدة لكي نفهم الأهمية التامة للعيش . لا يمكننا الهروب من العذاب اليومي ، لذلك من الأفضل أن نفهم المجتمع الذي نعيش فيه ليس عن طريق اللجوء إلى فيلسوف أو معلّم روحي أو عالِم ؛ يجب أن تتغيّر طريقة عيشنا بالكامل ، وأعتقد أنّ هذا أهم شيء علينا فعله وتأتي الأمور الأخرى بالدرجة الثانية .

لماذا نحن على قيد الحياة؟

السؤال : نعيشُ ولا نعرف السبب ، ويبدو لكثير منّا أنّ الحياة لا معنى لها ، فما هو معنى ومغزى حياتنا؟

كريشنامورتي : ولماذا لنطرح مثل هذا التساؤل أصلاً؟ أليس العيش بحد ذاته مغزى نفسه ومعنى نفسه؟ لماذا نريد المزيد؟ لكننا غير راضين عن حياتنا فهي فارغة ومبهرجة ورتيبة جداً ؛ نفعل ذات الشيء مراراً وتكراراً ، ونرغب بالمزيد والمزيد ونرغب بما يتجاوز ما نفعله حالياً ، وبما أنّ حياتنا اليومية فارغة ومملة وباهتة وغبية للغاية نقول أنّه يجب أن يكون للحياة معنى أكمل ، ولهذا نطرح هذا التساؤل .

إنّ من يعيش الحياة بحق ويرى الأمور كما هي عليه ويقنع بما لديه إنسان واضح غير مشوّش ، ولذلك فهو لا يسأل عن مغزى الحياة ، فالحياة وفق منظوره له هي البداية والنهاية ، أما الإنسان الذي يحيا حياة فارغة يبحث عن مغزى ويناضل من أجله ، على أنّ مغزى الحياة هذا مجرّد تفكير وهو ليس حقيقياً ، والسعي خلفه لا معنى له إن جاء من قبل عقل غبي متلبد وفارغ .

لذلك ينحصر هدفنا بكيفية جعل حياتنا غنية ليس بالمال إنما غنية من الداخل ، والغنى الداخلي ليس أمراً خفياً وصاحبه لا يضطر إلى الهروب ، أما من يرى أن غرضه من الحياة هو

السعادة أو العثور على أسمى ما في الوجود فهو يهرب من الحياة ومن الحقيقة ، فهو غير سعيد ولا يمكن للإنسان أن يسعى لشيء مجهول له ، لا يمكنه أن يبني سلماً عالياً يودي إلى شيء مجهول تماماً له ، ولذلك لا بديل لنا عن العيش في واقعنا وليس الهروب منه ، والبحث عن غرض للحياة أو معنى لها هو هرب منها بدلاً من فهم ماهيتها وحقيقتها .

الحياة علاقة وهي مجمل الأفعال في العلاقة ، وعندما لا أفهم العلاقة أو تتعرض العلاقة للتشويش ، سأسعى عندها إلى معنى أكمل للحياة لأنّي أنشد علاقة مثالية ، لكن هذا بعيد المنال ، لأنّ حياتنا فارغة ونعاني من الوحدة والإحباط ، ولم يسبق لنا أن نظرنا إلى أنفسنا وفهمناها ، ولا نعترف أبداً أنّ كلّ ما نعرفه هو هذه الحياة ، وأنّه لا بديل لنا عن فهمها ، لكننا نفضّل الهروب من أنفسنا ، لذا نسعى إلى هدف سامٍ بعيداً عن مكمن فشلنا .

توقف عن البحث ، هل تستطيع البحث عن الحبّ؟ هل لك العثور على الحبّ بالبحث عنه؟ لا يمكن السعي للحبّ ، والحبّ في العلاقة النقية وليس خارجها ، لكن غياب الحبّ يدفعنا للبحث عنه . نبحث معتمدين على ما تمتلئ به عقولنا من تقنية وثرثرة وخرافات وعلى فراغ حياتنا ، وهذا ما يدفعنا للبحث خلف مغزى يتجاوز نطاقنا .

علينا المرور بباب أنفسنا للعثور على مغزى الحياة ، فلا نتجنب مواجهة الحقيقة ، ولا ننتظر قوة أخرى لتفتح لنا الباب ، لقد وُضع هذا التساؤل عن مغزى الحياة لمن لا يحبّ ، والحبّ يأتي بالأفعال أي بالعلاقة .

مثقلون بالخوف

إنّنا مثقلون بالخوف الظاهري والداخلي . الخوف الخارجي من فقدان وظيفة أو من الجوع أو الخوف على المنصب أو من رئيسك الذي يعاملك بفوقية .

داخلياً هناك قدر كبير من الخوف أيضاً مثل الخوف من عدم تحقيق الطموح أو من عدم النجاح أو الموت أو الوحدة أو انعدام المحبة أو الملل الشديد وهلم جرا .

الخوف عدو الحرية

تكمن مشكلتنا الأولى والأساسية في الخوف ونريد التحرر منه بأي طريقة ، لكن أنعرف ماهيته؟ إنّه يعتّم العقل ويجعله مملاً ، ومنه ينبثق العنف والحاجة إلى الماورائيات .

كيف يحدث الخوف؟ الخوف من الغد أو من فقدان الوظيفة أو من الموت أو من السقوط أو من الألم؟ يشمل الخوف عملية التفكير حول المستقبل أو الماضي . أخشى الغد وما سيحدث ، كما أخشى الموت حتى لو لم أكن تحت تهديده المباشر إلا أنّني أخشاه ، لكن ما الذي يُسبّب الخوف؟

الخوف موجود دائماً عندما يتعلق بشيء ما ، وهو غير موجود خلاف ذلك ، لذا يخاف المرء من الغد أو مما سيحدث ، وما الذي استدعى ذلك الخوف؟ إنّه الفكر .

الفكر هو أصل الخوف

إنّ الفكر هو سبب الخوف ، وعلى سبيل المثال أفكر بالمرض الذي عانيت منه ولا أحبّ الألم وأخشى أن يداهمني من جديد ، أي أنّني مررت بتجربة الألم والتفكير وعدم الرغبة فيه يخلقان الخوف .

كما يرتبط الخوف بالمتعة ، وهي جزء من الفكر ، فمن خلال التفكير بشيء منحني المتعة تزداد تلك المتعة ، ومثلاً : مررت بتجربة ممتعة لغروب جميل أو لقاء ممتع مع الحبيب وأفكر به ، يزيد تفكيري بتلك التجربة من المتعة لكني أخشى ألا تتكرر مثل هذه التجربة الجميلة ، أي أنّ الفكر هو من يخلق المتعة والخوف وهو مسؤول عن استمرارهما ؛ لكن قد يسأل المرء نفسه : هل من الممكن ألا أفكر في المتعة أو الألم؟ هل من الممكن التفكير بهما عندما تُطلب الفكرة فحسب؟

لا شكّ أنّ التفكير ضروري عندما تعمل في مكتب أو وظيفة ما ، ويجب أن يعمل التفكير هناك بشكل عملي بعيد عن الشخصنة ، فلا يسترشد الفكر بأي ميل أو نزعة شخصية . إنّ الفكر هناك ضرورة ، لكن هل هو كذلك في نشاطاتنا الأخرى؟

الفكر مهم جداً وهو الأداة الوحيدة التي نمتلكها لأنّه استجابة الذاكرة التي تراكمت عن طريق الخبرة والمعرفة

والتقاليد ، والذاكرة نتيجة لمرور الزمن وهي موروثة من أسلافنا ، ومع هذه الخلفية نتفاعل ؛ ويكون ردّ فعلنا هو التفكير ، وهو لا غنى عنه في مستويات معيّنة ، لكن عندما يُظهر نفسه بأنّه الماضي والمستقبل نفسياً ويخلق الخوف والمتعة يصبح العقل مملاً والمرء كسولاً خائفاً ، على سبيل المثال ينحصر تفكير المرء عندها في أمور سلبية مثل فقدان وظيفته أو احتمال هرب زوجته مع أحدهم أو يفكر في الموت أو في تكرار فترات سعيدة عاشها وما إلى ذلك .

الغضب مبرر لأنفسنا

يمزّق الغضب المرء ، شأنه شأن الحزن ، وهو يؤدي إلى نهاية العلاقة . للغضب قوة مؤقتة ، وثمة يأس غريب فيه وهو خيبة أمل بسبب الغيرة أو جرح المشاعر أو غيرها . وهو ينطوي على انطلاق عنيف نرغب فيه تبرير الذات وإدانة الآخرين ، ونجد في إدانتهم مبرراً لأنفسنا دون أن نتخذ موقفاً حقيقياً من أنفسنا بإنصافها أو تحقيرها ، وبدلاً من ذلك نستخدم كلّ الوسائل لتعزيز أنفسنا .

الغضب كالكراهية وهو من أسهل الطرق ، وله أنواع فالغضب البسيط والانفجار المفاجئ الذي يُنسى سريعاً هما شيء واحد ، فيما يكون الغضب الناشئ بشكل متعمّد والذي تخمّر في نفس صاحبه الساعي للإيذاء شيئاً مختلفاً تماماً .

الجذور الجسدية والنفسية للغضب

قد يكون للغضب البسيط بعض الأسباب الفيزيولوجية التي يمكن رؤيتها ومعالجتها، لكن الغضب الناجم عن السبب النفسي هو أكثر تعقيداً وصعوبة في التعامل معه. لا يمانع معظمنا أن يكون غاضباً، ونجد عذراً لذلك، ولمَ علينا ألا نغضب عندما نتعرض لسوء معاملة؟ نكون عندها غاضبين لسبب أخلاقي.

لا نكتفي بالقول أننا غاضبون ونتوقف عند هذا الحدّ، إنما نذهب إلى شرح مفصّل لسبب غضبنا، لا نقول أننا نشعر بالغيرة أو المرارة فحسب بل نبررها أو نفسّرها. نسأل كيف للحبّ أن يكون بلا غيرة، أو أنّ تصرفات أحدهم قد جعلتنا نشعر بالمرارة أي نلجأ للتفسير والتعبير اللفظي سواء أكان صامتاً أو مسموعاً، ويحافظ هذا التفسير على الغضب ويمنحه المدى والعمق، ويكون بمثابة درع ضد اكتشاف حقيقة أنفسنا، لأنّنا نرغب بسماع الثناء والإطراء ونتوقع الأفضل من الآخرين، وعندما لا يحصل هذا نشعر بخيبة أمل وبالمرارة والغيرة، ثم نلوم الطرف الآخر بعنف أو بهدوء، ونتهمه بأنّه المسؤول عن مرارتنا.

الغضب المختزن

يؤدي تخزين الغضب إلى الاستياء ومعه تصبح المغفرة أصعب ، وعندما لا يتراكم الغضب لن يحدث ما يتطلب المغفرة ، لكنها ضرورية إذا كان هناك استياء ، لكن ما يحصل هو أنه لكي تتحرر من التملق والإحساس بالأذى دون قسوة أو لامبالاة تلجأ إلى الرحمة والإحسان ، أي أنّك تقحم إرادتك لتتخلص عنوة من استيائك ، والإرادة جزء من العنف .

الإرادة هي نتيجة الرغبة في أن تكون على شاكلة معيّنة ، والرغبة بطبيعتها عدوانية ومهيمنة ، ولذلك يكون قمع الغضب بممارسة الإرادة مجرّد نقل للغضب إلى مستوى مختلف ، وهو ما يمنحه اسماً مختلفاً لكنه لا يخرج من إطار العنف ، ولتتحرر من العنف عليك أن تفهم الرغبة بعمق لا أن تفرض حالة خالية من العنف .

أسباب الغضب والعنف

ما هي أسباب هذا العنف الرهيب والمدمّر والوحشي في العالم؟ أتساءل عمّا إذا كنت قد سألت نفسك هذا السؤال ، أو هل تقبله على أنّه أمر لا مفرّ منه كما لو أنّه جزء من الحياة؟

إنّ كلّ واحد منّا عنيف في حياته الخاصة أيضاً ، فنحن لا نطيق أن ينتقدنا الناس ولا نحتمل أي تدخل في حياتنا الخاصة ، أي أنّنا دفاعيون جداً وعليه عدوانيون ، وعندما نتمسك بمعتقد دغمائي ما نقدّسه ونضع له رموزاً وننحني لها .

وهكذا نهتم بظاهر الأمور في علاقاتنا مع الآخرين لكننا عدوانيون وعنيفون في حياتنا السريّة ؛ إنّنا طموحون وجشعون ومولعون بالكسب وهذا ما يجعلنا سطحيين وعدوانيين وعنيفين على المستوى الجماعي . أتساءل عن سبب حصول هذا في الماضي واستمراره في الحاضر؟ لقد اندلعت حروب كثيرة ومزقت قوى مدمرة عديدة العالم ، لكن ما سبب ذلك؟

لا تعني معرفة أسباب ودواعي الأمر أنّ العقل سيتحرر من العنف ، لكن الصواب هو أن يستفسر المرء عن الأسباب التي جعلت البشر على مرّ العصور يتسمون بالعنف والوحشية والعدوانية والقسوة والقدرة على تدمير نوعهم .

على المرء سؤال نفسه مثل هذه الأسئلة والتفكير بسببها مع الأخذ بالاعتبار أنّ التفسيرات والاستنتاجات التي يتوصل لها

لا تزيل العنف بأي شكل من الأشكال ، وأعتقد أنّ هناك عدّة أسباب لوجود ردود الأفعال العنيفة هذه . (الأسباب في الفقرات التالية)



أسباب بيولوجية موروثة

أعتقد أنّ أحد الأسباب هو الغريزة التي ورثناها على مرّ العصور، وهذا شبيه بما لدى الحيوانات. لقد رأيت كلاباً أو ثيراناً صغاراً تقاتل بعضها، ويتغلب الأقوى على الأضعف؛ الحيوانات عدوانية وعنيفة في الطبيعة، ونحن مثلها لدينا هذا العنف والكراهية والعدوانية، وتظهر هذه الصفات عندما نختلف على ملكية أرض أو حبّ أنثى وهو ما نجده في عالم الحيوان.

الأسباب البيئية والاجتماعية

السبب الآخر هو البيئة الاجتماعية أي المجتمع الذي نعيش فيه والثقافة التي نشأنا عليها والتعليم الذي تلقيناه . يُكرِهنا المجتمع على أن نكون عدائيين ، حيث يقاتل كلّ إنسان من أجل نفسه ، فهو يريد منصباً وسلطة ومكانة ، وينصب قلقه على نفسه رغم أنّه قد يكون مهتماً جزئياً بالعائلة والمجموعة البشرية والأمة التي يحيا فيها ،لكن اهتمامه الرئيسي منصب على نفسه ، وهو يضع نفسه في المقام الأوّل على الدوام .

لذلك يكون المجتمع الذي نحيا فيه أحد الأسباب المغذية للعنف من خلال السلوك المحبذ فيه ، ولا شكّ أنّك تسمع كثيراً من يقول لك إذا لم تكن ذئباً أكلتك الذئاب ، ومن أفكار كهذه تنبع الأهمية الاستثنائية للبيئة المحيطة بنا كسبب للعنف ،لكن المجتمع الذي نحيا فيه نتاجنا نحن الأفراد ، فنحن من أنتجه أولاً وأخيراً .

السبب الرئيسي للغضب
هو الطلب النفسي للأمان

إنّ السبب الرئيسي للعنف باعتقادي هو سعي كلّ واحد منّا داخلياً ونفسياً للأمان ، لدينا دافع أمان نفسي قوي ، وينعكس هذا الشعور الداخلي للبقاء آمنين بالطلب الخارجي للأمان ؛ ننقل رغبتنا الداخلية باليقين والأمان والثقة إلى خارجنا فنضعها في قالب خارجي لحماية مكتسباتنا .

لهذا السبب لدينا قوانين ومواثيق لكلّ شيء ، مواثيق للزواج أي لكي نمتلك امرأة أو رجلاً ونضمن الأمان في علاقتنا ، لكن إذا تعرّضت تلك العلاقة لهزّة نصبح عنيفين . هذا هو الطلب النفسي أو الداخلي لليقين والأمان في علاقتنا ، لكن لا وجود لمثل هذه الأمور في أي علاقة ، لأنّه لا يوجد شيء اسمه أمان دائم ، فقد ينقلب زوجك عليك وقد تفقد كلّ ممتلكاتك نتيجة ثورة أو حرب .

جنوح الأحداث

يشجعنا الجميع على التنافس والطموح والنجاح . لقد تحولت المنافسة والطموح والنجاح إلى مقدسات وأسلوب حياة لدى المجتمعات المزدهرة مثل المجتمع الأمريكي ، لكن ماذا يتوقع البشر جراء ذلك؟ لقد انتشر جنوح الأحداث ورغم هذا لا نتعامل مع جذور المشكلة الكامنة في استمرار الحروب والحفاظ على الجيش والطموح وتشجيع المنافسة ، إنّها أمور متجذرة في قلوبنا وهي تُشكّل أسوار المجتمع حيث تحتدم الثورات داخله طيلة الوقت من قبل الصغار والكبار .

ليس جنوح الأحداث بالمشكلة اليسيرة والبسيطة ، لأنّها تشمل هيكلنا الاجتماعي بكامله ، ولا حلّ لها طالما أنّنا لا نخرج تماماً من هذا المجتمع الذي يرفّع من شأن الطموح والقسوة والرغبة في النجاح والتربع على القمة ، إنّها عملية جوهرها السعي لتحقيق الذات وقد منحها المجتمع احتراماً مبالغاً فيه .

الوقوف عند حقيقة الذات وعدم الهروب منها

من هؤلاء المصلحون الاجتماعيون والسياسيون والدينيون؟ هل يصبح المرء مُصلحاً إذا لم يكن لديه شيء آخر يفعله؟ إذا لم يكن لديك ما تفعله، وإذا كنت تشعر بالملل مثلاً فما النقيصة في أن تشعر بالملل؟

إذا كنت في أسى كن حزيناً، ولا تحاول الهرب من حقيقة الأمر، وينطبق نفس الأمر على الملل، لأن شعورك به ذو أهمية كبيرة إذا كنت قادراً على فهم ما تمرّ به.

عش مع حقيقة الأمر، أما إذا قلت لنفسك: «أشعر بالملل لذا سأفعل شيئاً آخر» فأنت تحاول الهرب من الملل فحسب، وحيث إنّ معظم أنشطتنا مجرّد هروب فإنّنا نتسبب بضرر اجتماعي كبير بطريقة أو بأخرى، والضرر الأكبر يحدث عندما تهرب من حقيقتك لكنها ستبقى ملاصقة لك، وتكمن الصعوبة في أن تستوعبها فلا تهرب منها.

صحيح أنّه من الصعب للغاية التوقف عن الهروب ومواجهة الأمر وجهاً لوجه، لكن الفهم يقتضي أن نقف مع أنفسنا عندما نشعر بالملل ونقول: «نقطة على السطر. دعونا نبقى هناك ونتظر إلى الأمر، ولماذا علينا فعل شيء آخر؟»

لماذا تشعر بالملل؟

ما هو هذا الشيء الذي نطلق عليه ملل؟ لماذا أنت غير مهتم بأي شيء؟ يجب أن تكون هناك أسباب ودوافع جعلتك تمل ، وربما تكون تلك الدوافع على سبيل المثال : المعاناة أو الهروب أو المعتقدات أو النشاط المتواصل . إذا تمكنت من معرفة سبب الملل وسبب عدم اهتمامك بشيء ستحلّ المشكلة بكلّ تأكيد ، وعندها سيستيقظ اهتمامك من جديد .

أما إذا لم تكن مهتماً بأسباب الملل ، فلن تستطيع الاهتمام بنشاط ما ، وستكون أشبه بسنجاب يدور في قفص ؛ أعلم أنّ معظمنا منخرط في نشاطات من هذا النوع ،لكن يمكننا إيجاد السبب الذي يجعلنا في هذه الحالة من الملل المطلق من الناحيتين الداخلية والنفسية ، حيث إنّنا قد استنفدنا أنفسنا عاطفياً وذهنياً وجربنا أشياء وأحاسيس وتجارب وتلهيات كثيرة ، لذا أصبحنا متبلدي الإحساس ، ننضم إلى منظمة ما ونفعل ما هو مطلوب منّا ثم نتركها لننتقل إلى أخرى ونحاول بها .

وإذا فشلنا مع أفكار أحد علماء النفس نلجأ إلى عالم آخر أو نستبدله بكاهن ما ، وإذا لم يعجبنا نذهب إلى آخر وهلم جرا ، ونستمر بالدوران في هذه الحلقة المفرغة . إنّها عملية مرهقة نتاجها تلبد العقل وغرقه في الملل .

الحزن مثقل بالإشفاق على الذات

حاول الإنسان التغلب على الحزن بالعديد من الطرق ، ومنها العزلة أو الهروب أو إدمان الكحول أو الانغماس في الملذات أو اللجوء إلى وسائل الترفيه المختلفة ، لكنه لم يستطع التخلص من الحزن ؛ والحزن شأنه شأن غيره ، لا يمكن التغلب عليه بالقمع أو بالهرب أو النكران ، علينا النظر فيه وفهمه ملياً لنعرف ماهيته .

يصاب المرء بالحزن عندما يفقد عزيزاً عليه ، وعندما يشعر بخيبة أمل نتيجة عدم قدرته على إشباع نفسه وطموحه ، وعندما يُحرم من الفرص والقدرة ، وعندما يريد إرضاء نفسه لكنه لا يعرف سبيلاً إلى ذلك ، ويغمره الحزن عندما يواجه فراغه المطلق المتمثل بالوحدة ، ولذلك يكون الحزن مثقلاً بالإشفاق على الذات .



الإشفاق على الذات

يحدث الإشفاق على الذات عندما تشتكي من نفسك بوعي أو بلا وعي . يشعر المرء بالإشفاق على نفسه عندما يقول : «لا أستطيع فعل شيء حيال المجتمع المحيط بي» ، وعندما يُحقِّر نفسه وينوح عليها ، وعليه هناك حزن داخلي ، لذلك يجب علينا إدراك حالة الإشفاق على الذات لفهم الحزن .

يغمرك شعور بالوحدة عندما تفقد عزيزاً عليك ، وقد يكون اعتمادك المالي عليه مثلاً وهكذا تصبح غير آمن ، ستضطر للبحث عن غيره للاعتماد عليه وتشرع بالشكوى مما آلت إليه حالك ، ثم تبدأ بالإشفاق على ذاتك .

ليس عليك إبعاد هذا الشعور عنك بإنكاره أو التساؤل : «كيف سأتصرف معه؟» فالحقيقة هي أنك تشفق على ذاتك ، والحقيقة هي أنك وحيد ، فهل لك أن تتعامل مع هذه الحقيقة دون مقارنة بين الأمان الذي كنت عليه بالأمس عندما كان بحوزتك مال أو قدرة ما وبين انعدام الأمان في الحاضر؟ ألق نظرة فحسب ، وعندها سترى أنه لا مكان للإشفاق على الذات على الإطلاق .

التحرر من سُمّ الإشفاق على الذات

هل تريد الهروب من المعاناة أو التحرر منها؟ إذا انحصرت رغبتك بالهروب فقط ستساعدك حبّة الدواء سواء أكانت المعتقد أو التعليل أو التسلية مع تأثيرات جانبية حتمية ناجمة عن الاعتماد على الآخرين والخوف وما إلى ذلك .

إذا كنت راغباً في التحرر من الحزن عليك التوقف عن الهروب ، وأن تكون على دراية به بلا حُكم أو خيار ، عليك مراقبته والإحاطة به ومعرفة جميع التعقيدات المرتبطة به ، وعندها لن تشعر بالذعر منه ولن يكون هناك بعد الآن سُمّ الإشفاق على النفس .

هناك تحرر من الحزن بفهمه ، لفهمه يجب أن تكون هناك تجربة حقيقية له ، وليس مجرّد خيالات لفظية له .

الحزن الناجم عن الوحدة

أحد عوامل الحزن هو الوحدة الملحوظة للإنسان ، فقد يكون محاطاً بالرفاق والأفكار والمعرفة والنشاطات الاجتماعية ومع ذلك يشعر بالوحدة ، وهذا ما يدفعه إلى إيجاد معنى للحياة وابتكار غاية لها ، لكن هذا لن ينهي الوحدة ، فلا شيء ينهيها سوى التعامل معها كحقيقة وأمر واقع لا الهرب منها أو التغطية عليها أو الالتفاف حولها ، والإدراك العميق لأي حقيقة سيجعلها أمراً مختلفاً تماماً .

ظل الوحدة

ليست الوحدة حالة غريبة على أحد وفيها نجد الخوف والبؤس والعداء ، ويشعر العقل المدرك لوحدته بهلع حقيقي .

قد تتمتع بثروات هائلة وشتى أنواع المتع والقدرة وتحيا في نعيم أرضي ، لكن ظل الوحدة لا يفارقك . يعرف الجميع هذه الوحدة من الإنسان العادي إلى الكاتب والزاهد والمبدع ، وعندما يكون المرء عالقاً في هذه الحالة ماذا يفعل العقل؟

يُشغل العقل الراديو ، أو يلتقط كتاباً ، أو يهرب من حقيقة ما يواجهه ، وهذا ما يفعله العقل عندما يدرك وحدته ، فهو يهرب وسواء أخذ هروبه وضع التأمل أو الذهاب إلى سينما فإنه سيبقى هروباً من حقيقة الأمر ، وجميع أنواع الهروب غير أخلاقية .

أما إذا أدرك المرء حقيقة وحدته ، وتعامل مع هذه الحقيقة فلم يهرب منها أو يدينها أو يكافح في الاتجاه المعاكس ، عندها سيخضع العقل لتغيير كامل من هذه الناحية .

هل تذرف الدموع على نفسك
أو على من رحل؟

هل تعاني من الحزن الشديد كما تعاني من آلام الأسنان؟ عندما يداهمك ألم الأسنان تذهب إلى طبيب الأسنان ، لكن عندما تقع فريسة الحزن تهرب منه فتبحث عن تفسيرات وتنخرط في عالم الغيبيات أو تدمن على الشراب وغيره ؛ لن يحرر تصرفك هذا العقل من الحزن ، ماذا عليك أن تفعل في هذه الحالة؟

قبل أن تعرف ماذا عليك أن تفعل عليك أن تدرك ماهية الحزن ، فتشكّل فكرة أو حُكم ما عنه على الأقل ، أما الهروب والتقييم والخوف فهي أمور ستمنعك من تجربة ذلك مباشرةً . عندما تعاني من ألم في الأسنان لا تُشكّل أفكاراً ووجهات نظر عنه إنما تتألم وتتصرف فحسب ، لكن هنا لا تتصرّف بأي شكل لأنّك لا تعاني في الواقع ، لو كنت تعاني فعلاً لتصرّفت ولما هربت من المعاناة .

نعاني لأنّنا لا نرى حقيقة المعاناة ، فحقيقتها مختلفة عن فكرتنا عنها تماماً ، والأمران متناقضان ، لذا علينا الاهتمام بالحقيقة في اللحظة الراهنة فلا نكوّن فكرة ما عن المعاناة .

الوجه الآخر

تستند الثقافة الحالية على الحسد والاستحواذ ، ويسعى الجميع إلى النجاح بطرق مختلفة ، سواء أكان النجاح في الفن أو الأعمال أو غيره ، وينتج هذا السعي الحسد ، وطالما أنّنا نحصل على تعويض ومتعة منه يكون جزءاً مقبولاً من الطبيعة ، لكن عندما يصبح الحسد مؤلماً ومفجعاً يحاول المرء التخلّص منه .

عندما ننغمس في متعة ما لا نرى فيها ألماً ، مثلاً : يمنح التعلّق متعةً لكنه يُسبّب الغيرة والألم ، وفي هذا الإطار يعيش المرء ويعاني ويموت ، وعندما يصبح ألم هذا الفعل المنغلق غير محتمل يكافح المرء لإنهائه .

علينا أن نحدد مشكلتنا قبل النظر فيما يجب القيام به ، فإنّ كانت الغيرة شديدة يريد المرء التحرر من ألمها وفي نفس الوقت تريد التمسّك بالمتعة الغريبة المصاحبة للحيازة والتعلّق ، لأنّنا لا نهتم بالتخلي عمّا نملك إنما نرغب بالتملّك ، ونريد امتلاك الناس والأشياء ونتشبث بالمعتقدات والآمال ، لكن لماذا هناك هذه الرغبة الجارفة في تملّك الأشياء والأشخاص ، وهذا التعلّق المستعر؟

نحتاج أموراً معيّنة مثل الطعام والملابس والمأوى وما إلى ذلك ، لكنّنا نبالغ بها لأنّنا نستخدمها لتحقيق الرضا النفسي ، وهو ما يثير العديد من المشاكل الأخرى ، وبنفس الطريقة ينتج الاعتماد النفسي على الناس القلق والغيرة والخوف .

الاعتماد الجسدي على الآخرين مختلف عن الاعتماد النفسي عليهم

نعتمد جسدياً على بعضنا البعض وسنبقى كذلك ، وهذا أمر طبيعي لا مفرّ منه ، لكن طالما أننا لا نفهم اعتمادنا النفسي على الآخر ألا تظن أنّ ألم الغيرة سيستمر؟ لماذا هناك هذه الحاجة النفسية للآخر؟ أليس لأننا نريد الحفاظ على المتعة الناجمة عن التعلّق ونهمل الألم الناتج عنه .

يشمل التعلّق خوفاً في ثناياه ، لأنّك خائف مما أنت عليه ، أو مما ستكون عليه إذا تركك الآخر أو مات ، وتتعلق بسبب هذا الخوف ، وما دمت مشغولاً بمتعة التعلّق يكون الخوف مخفياً ومختبئاً ، لكنه يبقى هناك للأسف ، وسيبقى حتى تتحرر منه ولحين حدوث ذلك ستستمر عذابات الغيرة .

دوامة الرغبة

تعتبر الرغبة مشكلة كبيرة لمعظمنا ، وأقصد الرغبة في الملكية أو المنصب أو السلطة أو الراحة أو الخلود أو الاستمرارية ، أو الرغبة في أن تكون محبوباً ، أو الحصول على شيء دائماً مرض ودائماً يتجاوز الزمن . لكن ما هي الرغبة؟ وما هو هذا الشيء الذي يحثنا ويضيّق علينا؟ لا يعني هذا أنّه يجب أن نرضى عمّا لدينا أو عن حالتنا إنما العكس .

نحاول معرفة ماهية الرغبة وإن كان بإمكاننا النفاذ إليها ، وإذا ما استطعنا ذلك سنحقق تحولاً ، ولا نكون قد استبدلنا رغبة بأخرى ، وهذا ما نعنيه بـ (التغيير) بشكل عام ، فعندما نكون غير راضين عن رغبة ما نبحث عن بديل عنها . نتحرك من رغبة إلى أخرى حيث نعتبر أنّ البديل أعلى وأنبل وأرقى لكننا لم نخرج من دوامة الرغبة ، وفي حركة الرغبة هذه ثمة صراع لا يعرف نهاية وهو صراع الأضداد .

من المهم معرفة ماهية الرغبة وإمكانية تحويلها ، هل نستطيع إلغاء مركز الرغبة ، ولا أقصد بذلك رغبة أو شهوة معيّنة إنما كامل بنية الرغبة بما تضم من شوق ورجاء وخوف من الإحباط . كلما كان المرء محبطاً تزداد القوة الممنوحة لـ (الأنا) وترتفع وتيرة الخوف التي تقوي مركز الرغبة مجدداً ، فيتجاوز الحاجات المادية ويصبح أي شكل من أشكال الرغبة عملية نفسية يبني فيها العقل فكرة (الأنا) ويقويها في المركز .

نشوء الرغبة

تعني الرغبة الدافع الملح لتلبية شهوات مختلفة مثل التوق للجنس أو لأن تصبح رجلاً عظيماً أو الرغبة في امتلاك سيارة فارهة مثلاً .

ترى منزلاً جميلاً أو سيارة جميلة أو رجلاً في موقع السلطة أو تحلم بمنصب ما ، وترغب أن يكون لك هذا المنزل أو المنصب ، كيف تنشأ هذه الرغبة؟ أولاً : هناك الإدراك البصري أي رؤية المنزل وجمال السيارة وروعة الألوان ، ثم يأتي الإدراك الحسي والتفكير . إنّ التفكير والرؤية حركة واحدة في الصميم ، ولا انفصال بين الفكر والرغبة .

صعود الرغبة

هناك الرؤية والإدراك الذي يخلق الإحساس ، ثم تحصل إثارة للمشاعر وتليها رغبة الحفاظ على استمرارية هذا الإحساس ؛ إنّها فكرة بسيطة جداً : أرى امرأة حسناء وأستمتع بمرآها وأريد استمرارية هذه المتعة ، وكلما انشغل التفكير في هذه المتعة يكون هناك استمرارية لها أو للألم ، لتأتي (الأنا) نتيجة هذه الاستمرارية .

هذا ما نفعله جميعاً طوال اليوم ، وهكذا تنشأ الرغبة والإدراك والاتصال والإحساس ، ثم تُمنح استمرارية للإحساس وتلك الاستمرارية هي الرغبة ، أي أنّه لا غموض يحيط بالرغبة وتصبح أعقد عندما يكون هناك تناقض في الوسيلة التي ستنفذها .

كائنات ميتة في عباءة الفضيلة

تريد الرغبة إشباعها في كلّ اتجاه ، ووسائل الإشباع جذابة للغاية لكنها تناقض بعضها ، لذا نعيش ونسير وفق نموذج وننافس لإشباع رغباتنا لكننا نُحبط في النهاية .

هذه هي حياتنا . يقمع البعض رغباته ، كأن يقول لك إذا رأيت امرأة أدر ظهرك لها ، ولا تكن حساساً لشيء سواء أكان موسيقى أو جمال ، وأولاً وقبل كلّ شيء إياك والنظر إلى امرأة ؛ هذه هي حياة الرجل العادي والذي هو عبد للمجتمع!

لكن لن يتحرر الإنسان من الخضوع أو الخوف إن لم يفهم الرغبة ويتوقف عن قمعها ؛ تعرفون ما يحدث عند قمع شيء ما ، لأنّ القلب يصبح متبلّداً ، وهذا حال الرهبان الهاربين من الحياة ، كم هم فاترو العاطفة نتيجة عيشهم في انضباط صارم ؛ تجدهم يتحدثون عن الحبّ كثيراً لكنهم يغلون من الداخل لأنّ رغباتهم لم تعرف إشباعاً ولم تُمنح فرصة لفهمها ، إنّهم كائنات ميتة في عباءة الفضيلة .

على المرء معرفة وتعلّم كلّ شيء عن الرغبة فلا يخنقها إنما يفهمها ويتصرّف .

الفائدة من فهم عملية الرغبة

تخلق الرغبة تناقضاً ، ولا يحبّ العقل المتأهب العيش في تناقض لذا يحاول التخلّص من الرغبة ؛ لكن إذا استطاع العقل فهم الرغبة دون محاولة إزالتها ، ودون أن يقول : «هذه رغبة أفضل وتلك أسوأ سأبقي على هذه وأنبذ الأخرى» ، وإذا كان قادراً على إدراك مجال الرغبة برمته بلا رفض واختيار وإدانة ، عندها سيصبح هذا العقل هادئاً جداً ؛ ستأتي الرغبات لكن لن يكون لها أي تأثير أو أهمية كبيرة ، ولن تتجذر في العقل وتخلق المشاكل .

العقل في حالة تفاعل دائم وإلا فإنّه لن يكون على قيد الحياة ، لكن ردود فعله في هذه الحالة ستبقى على السطح ولن تتجذر ، وهذه هي الفائدة من فهم عملية الرغبة برمتها .

خلف الرغبة

تعني الرغبة لمعظمنا الانغماس في الذات أو التعبير الذاتي : أرغب في هذا وأريد الحصول عليه ، وسواء أكان المبتغى امرأة جميلة أو منزلاً أو فكرة يجب أن أمتلكها ، لماذا؟ لماذا تنشأ حالة «الوجوب» تلك؟ لماذا تقول الرغبة : «يجب امتلاك هذا»؟

هذا ما يجلب العذاب والحافز والدافع ومطالب الوجود القهري ، ولمَ هذا الإصرار على التعبير عن الذات والذي هو أحد أشكال الرغبة؟ الإجابة بسيطة وواضحة نوعاً ما ، ففي التعبير عن الذات ثمة بهجة كبيرة بأن تكون ذا شأن لدى الآخرين ، أي أن تنال الاعتراف بك ، ومثلاً تسمع الناس يتحدثون عن مقال لأحدهم فيقولون : «كتب المقال جوفن ، إنّه كاتب عظيم» .

قد تقول أنّها ليست مجرّد رغبة أو متعة ، لأنّ هناك ما هو خلف هذه الرغبة وهو أقوى بكثير ، لكن لا يمكنك الوصول إلى ماهية هذا الشيء دون فهم المتعة والرغبة .

إنّ العملية النشطة للرغبة والمتعة هي (الفعل) ، مثلاً : أريد شيئاً وأعمل بجدّ للحصول عليه ، أو أريد أن أكون مشهوراً بطريقة ما بأن أكون كاتباً أو رساماً أو غيره ، لكنني أفشل في ذلك ولا يعترف بي أحد ، وهذا ما يُشعرني بالإحباط ، وأمضي معذباً ثم أصبح متهكماً ولكي أتحايل على فشلي أتذرع بالتواضع وغيرها من الذرائع البالية .

نتوق لما نفتقده

نسأل أنفسنا : لم هذا الإصرار على تحقيق الرغبة؟ إذا كنت تريد معطفاً أو بدلة أو قميصاً أو ربطة عنق أو زوجاً من الأحذية يمكنك الحصول عليها ، لكن خلف هذا الدافع المستمر لتحقيق الذات ثمة شعور بعدم الكفاءة الكاملة والوحدة ، قد أقول مثلاً : لا أستطيع العيش بمفردي لأنّه ثمة عدم كفاية في نفسي أو أنت تعرف أكثر مني ، أو أنت أجمل وأذكى مني ، أو تفوقني بهذه الصفات وأريد التمتع بها مثلك وربما مضاهاتك بها .

لماذا يخطر ببالنا مثل هذه التساؤلات أو المقارنات ، سنجد الإجابة عندما لا يكون تساؤلنا مجرّد تساؤل نظري ، لأنّ المرء يتوق لأشياء كثيرة ، فهو يريد السعادة والغنى والشهرة والجمال والحرية ، وهو شغوف لتحقيق ذلك ؛ يريد أن يحظى بزواج مثالي وحياة سعيدة وغيرها .

يشير هذا التوق والشغف إلى مدى ضحالة العقل وإلى إحساسنا بالوحدة والفراغ .

ليست المشكلة بالرغبة بحدّ ذاتها
إنما بما نفعله حيالها

نعلم أنّ الرغبة تناقض نفسها فهي تعذبنا وتأخذنا في مسارات مختلفة وقد نعاني الألم والاضطراب والقلق ونريد ضبطها أو التحكم بها ، وفي المعركة الأبدية معها ننزع عنها الثوب الذي منحها جمالها ، لكنها تبقى موجودة تراقبنا باستمرار ؛ إنّها تنتظرنا وتدفعنا غير مكترثة بما نفعله سواء أكنا نترفع عنها أو نهرب منها أو ننكرها أو نقبلها أو نطلق لها العنان .

يقول لنا المعلمون الروحانيون أنّه يجب أن نعدم رغبتنا وأن ننفصل عنها ونتحرر منها ، لكنه مطلب غير واقعي ، لأنّه يجب فهم الرغبة وليس تدميرها ؛ إذا دمّرتها قد تدمّر الحياة نفسها ، وإذا كنت ممن يُفسدون الرغبة ويشكلونها على مقاسهم أو يتحكمون بها ويهيمنون عليها ويقمعونها ، فأنت قد تدمّر في مسعاك هذا شيئاً رائعاً للغاية .



قيود الغرور والنجاح

يسأل أحدهم كريشنامورتي في أحد المحاورات : ما هي وظيفة الفكر في الحياة اليومية؟

كريشنامورتي : وظيفة التفكير أن يكون معقولاً ، أن تفكر بوضوح وموضوعية وكفاءة ودقة ، ولا يمكنك التفكير بدقة ووضوح وكفاءة إذا كنت مقيّداً بغرورك الشخصي وبنجاحك وسعيك الأعمى لتحقيق إنجازك الشخصي .

الفهرس

مساحة لتأملاتك

لا تصدق الكذبة

كيف تبجّل رجلاً ناجحاً حدّ التقديس! كيف تعلي شأن رجل يقتل الآلاف؟
إذا كنتُ شريراً وقاتلتني بوسائل شريرة ستصبح أنت شريراً أيضاً مهما كنتَ تشعر بأنّك رجل صالح. إذا كنتُ رجلاً وحشياً واستخدمتَ أساليب وحشية لتتغلب عليّ ستصبح وحشياً مثلي.

هذا ما نفعله منذ آلاف السنوات، لكن هناك نهج مختلف عن مواجهة الكراهية بالكراهية، لأنّني إذا استخدمتُ أساليب عنيفة لقمع الغضب في نفسي فأنا أستخدم وسائل خاطئة للوصول إلى نهاية طيبة، وعليه لن تكون هناك هذه النهاية الطيبة.

نحن من صنع العدو وقطاع الطرق، وأصبحنا نحن أنفسنا العدو بعدم إنهاء الخصومة. علينا فهم سبب العداء والكفّ عن تغذيته بأفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا، وهذه مهمة شاقة تتطلب وعياً ذاتياً مستمراً ومرونة ذكية لأنّنا المجتمع والدولة.

العدو والصديق هما نتيجة أفكارنا وعملنا، ونحن مسؤولون عن حالة العداوة هذه، لذا من المهم أن نكون مدركين لفكرنا وعملنا أكثر من الاهتمام بالعدو والصديق. فالتفكير الصحيح يضع نهاية للانقسام، ووحده الحبّ يتجاوز الصديق والعدو





www.darkalemat.com